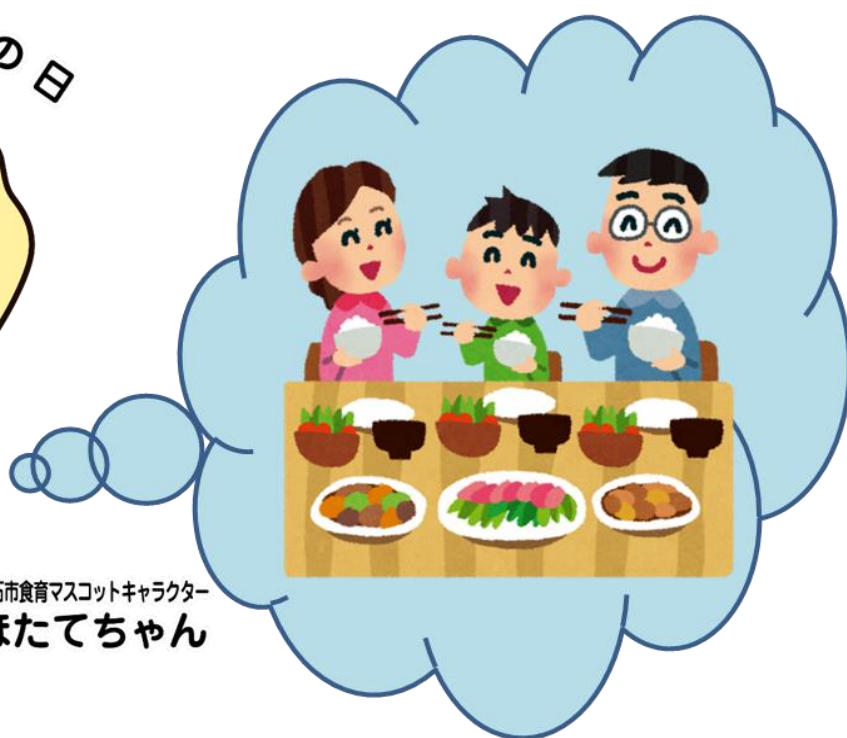


第2次釜石市食育推進計画

毎月19日は食育の日



釜石市食育マスコットキャラクター
ほたてちゃん



おはようみんなで朝ごはん！ 元気へトライ！ ほたてちゃん

平成31年3月

釜石市



はじめに



私たちが生きていくためには、毎日の「食」と「栄養」が欠かせません。しかし、身近であるがゆえに、その大切さが日々の生活の中に埋もれてしまいがちです。

我が国では、平成17年6月に制定された食育基本法以来、「食育」という言葉が広く普及してきました。

その前文には、～子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である～と謳われております。

本市では、平成21年3月に「釜石市食育推進計画」を策定し、「子ども」、「協働」、「地域力」の視点から地域の方々や関係団体との連携の下、幅広い分野で食育に関する施策に取り組んでまいりました。

この度、1次計画に引き続き、～食を通じて「健やかな体」と「豊かな心」を育むまち かまいし～を基本理念として、これまで取り組んできた施策や方向性を踏まえ、「第2次釜石市食育推進計画」を策定いたしました。

この計画は、地域の方々が親しみやすいよう市の食育マスコットキャラクターである「ほたてちゃん」の頭文字を当てはめた4つの基本目標を掲げております。また、食育は小さい頃から多くの人と関わり、育まれていくことから、「ホタテ」の成長と食育を重ね合わせ、食育の輪が育まれるようにとの願いが込められています。

市は今後、この計画を基に、地域の方々や関係団体と連携しながら地域特性を生かした食育を推進します。

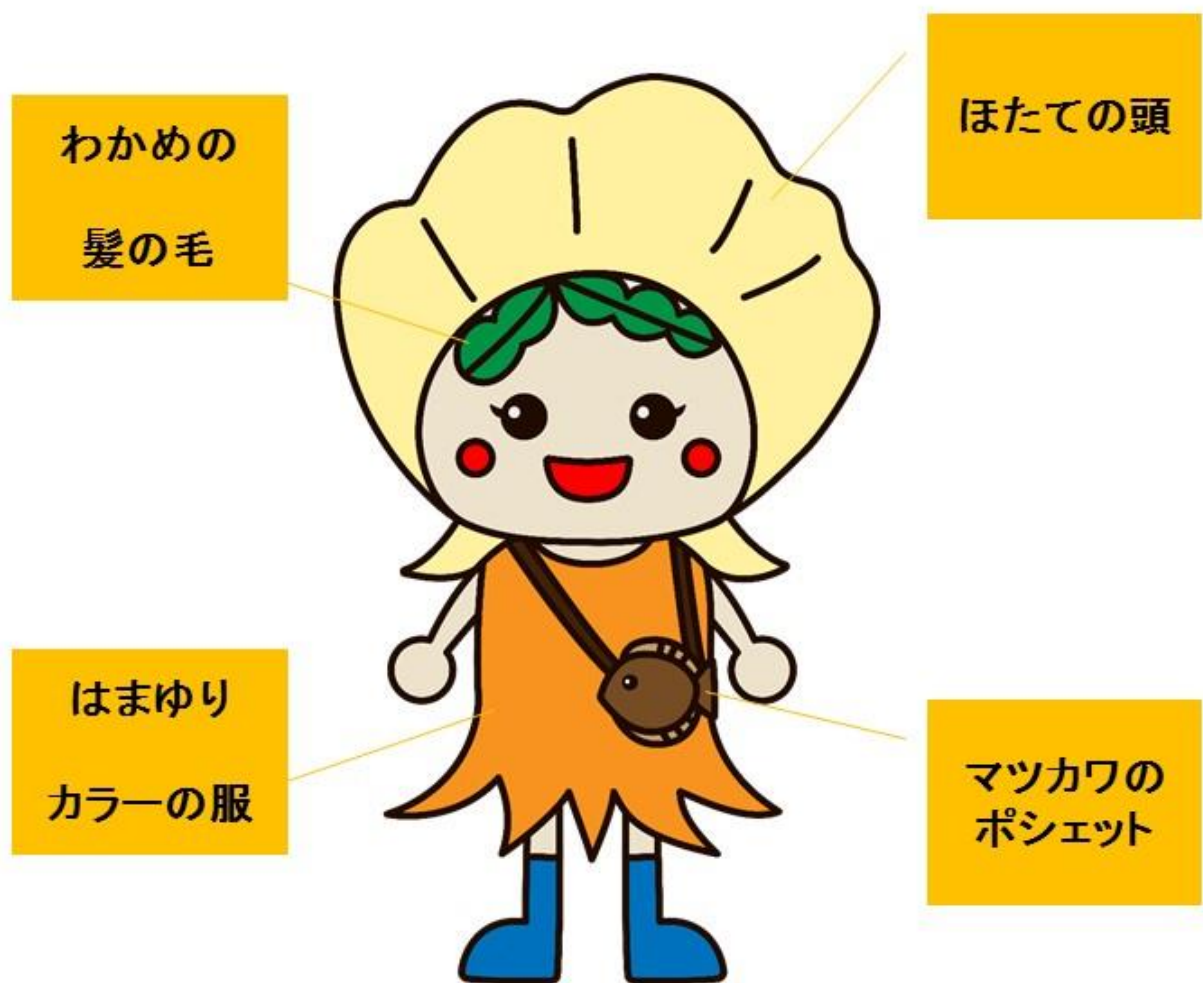
釜石は、海と山に囲まれ、四季折々の食材に恵まれております。地元の食材は私たちの財産であると捉え、「海の食財」「山の食財」、すべての豊かな恵みに感謝し、食を通じて心身ともに健康で生き生きと暮らしていけるよう、また、一人ひとりが主体となって食育の輪を育んでいけるよう取り組んでまいります。

結びになりますが、計画策定にあたり、ご尽力を賜りました関係者の皆様、市民の皆様に心から感謝申し上げます。

平成31年3月

釜石市長 野 田 武 則

釜石市食育マスコットキャラクター



ほたてちゃん

みんな、よろしくね！

もくじ



第1章 計画の策定にあたって

1	計画策定の趣旨	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の期間	3
4	計画策定までの流れ	3
5	食育推進のビジョン	4

第2章 本市の食育をめぐる現状

1	人口と世帯数の推移	5
2	起床と就寝時間の状況	6
3	朝食欠食の状況	9
4	肥満の状況	10
5	やせの状況	11
6	う歯有病率の状況	12
7	食べない食品群の状況	13

第3章 1次計画の評価と2次計画の基本的な考え方

1	1次計画の達成状況及び評価	14
2	2次計画の基本理念	18
3	食育推進スローガン	18
4	2次計画の基本目標及び施策の展開「ほたてちゃん戦略」	19
5	目標値の設定	21

第4章 食育推進のための取り組み

1	具体的な取り組みについて	23
2	食育推進の取り組み事業一覧	25
3	計画の推進体制	41

資料編	42
-----	----

第1章 計画の策定にあたって



1 計画策定の趣旨

釜石市食育推進計画は、食育基本法（平成17年法律第63号第10条）の基本理念にのっとり、地方公共団体の責務として、***食育**の推進に関し区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施することを目的として、平成21年度を始期とする10カ年計画として策定されました。

平成25年度には、計画策定当初から予定していた中間評価を行い、平成26年度には国や県の第2次計画の策定を受け、平成30年度を目標年次とする食育推進計画の改定版を策定しました。

このたび、平成30年度をもって「釜石市食育推進計画」の計画期間が終了となるため、新たに「第2次釜石市食育推進計画」を策定し、より一層食育の推進に取り組んでいきます。

*「食育」とは

食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

※食育基本法（平成17年法律第63号）より



2 計画の位置づけ

この計画は、＊食育基本法第 18 条第 1 項に基づく市町村食育推進計画とし、第 3 次食育推進基本計画と第 3 次岩手県食育推進計画を基本として策定するものです。

その実施にあたっては、釜石市復興まちづくり基本計画を上位計画とし、釜石市健康増進計画「第 2 次健康かまいし 21 プラン」の栄養・食生活に関する健康分野について、各部門と連携しながら推進していきます。

釜石市復興まちづくり基本計画（平成 30 年度～32 年度）

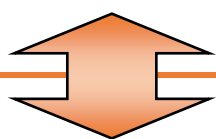
釜石市生涯学習推進計画（平成 24 年度～33 年度）

釜石市幼児教育振興プラン（平成 28 年度～32 年度）

釜石市子ども・子育て支援事業計画（平成 27 年度～31 年度）

釜石市健康増進計画「第 2 次健康かまいし 21 プラン」

（平成 26 年度～35 年度）



第 2 次釜石市食育推進計画（平成 31 年度～35 年度）

第 3 次岩手県食育推進計画（平成 28 年度～32 年度）

第 3 次食育推進基本計画（平成 28 年度～32 年度）

食育基本法

＊食育基本法第 18 条第 1 項

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。



3 計画の期間

第1次計画については、平成21年度を始期とする10カ年計画として策定されました。第2次計画については、釜石市健康増進計画「第2次健康かまいし21プラン」の終期（平成35年度）と整合性を図り、第3次計画策定へとつなげるため、平成31年度を始期とし平成35年度を終期とする5カ年計画として策定します。

平成	21～25	26～30	31～35
西暦	2009～2013	2014～2018	2019～2023
計画	第1次 釜石市食育推進計画		第2次 釜石市食育推進計画
		中間評価改訂版	
		第2次健康かまいし21プラン	

4 計画策定までの流れ

年	月	会議等及び内容
平成30年	4	課内協議 ＊第2次計画骨子案協議
	5	関係機関協議（第1回釜石市食育推進庁内担当者連絡会）＊第2次計画骨子案協議
	7	釜石市健康づくり推進協議会（第1回目）＊第2次計画骨子案を説明
	9	関係機関協議（第2回釜石市食育推進庁内担当者連絡会）＊第2次計画内容協議
	12	課内協議 ＊第2次計画素案協議
		関係機関協議（第3回釜石市食育推進庁内担当者連絡会）＊第2次計画素案協議
平成31年	1	釜石市健康づくり推進協議会（第2回目）＊第2次計画素案を説明
	2	議会に説明（会派代表者協議会）
		関係機関と調整協議
		パブリックコメント実施
	3	第2次釜石市食育推進計画策定

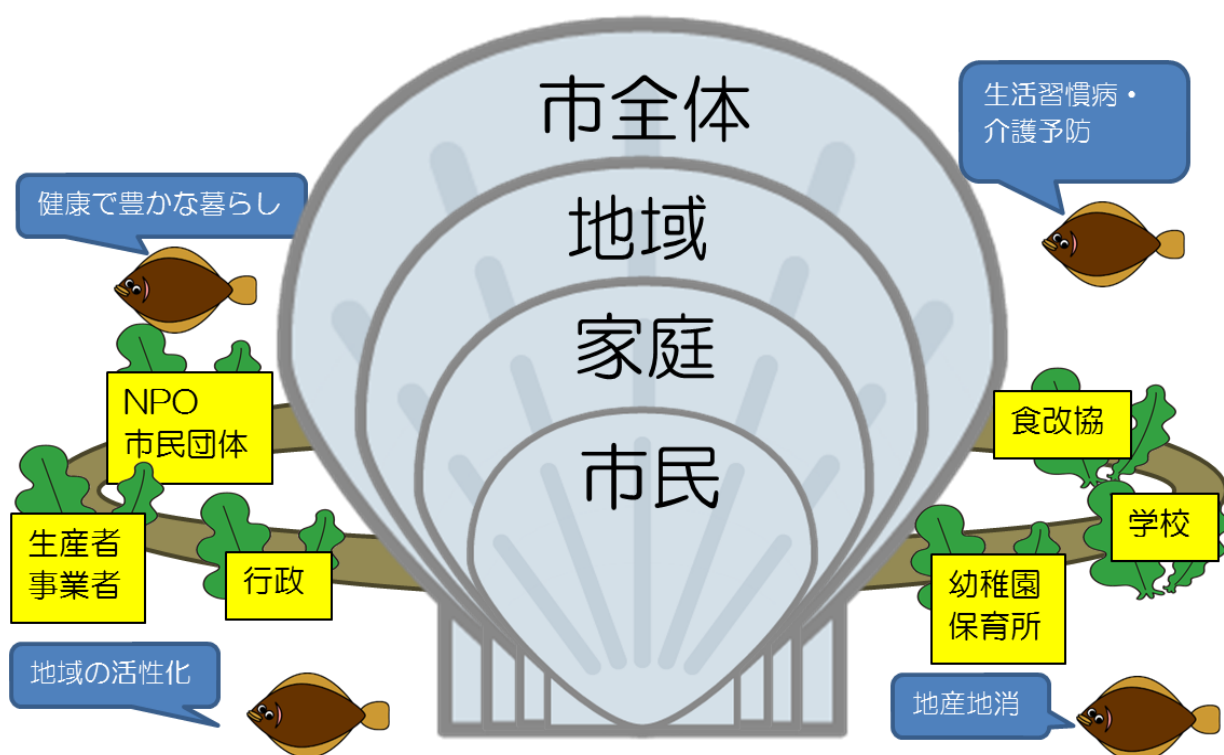


5 食育推進のビジョン～ホタテの成長と食育は幼児期から～

釜石のホタテは三陸の海の豊富な栄養を食べて、数年程度で大きくなります。

食育もホタテのように小さい頃から多くの人と関わり、長い年月をかけて育まれていきます。食育を推進するためには、市民の一人ひとりから家庭、地域、ひいては市全体へと広がるように、皆が一体となって取り組んでいく必要があります。

<食育推進のビジョン図>



ホタテが成長するように、皆で釜石の食育の輪を広げていきましょう！

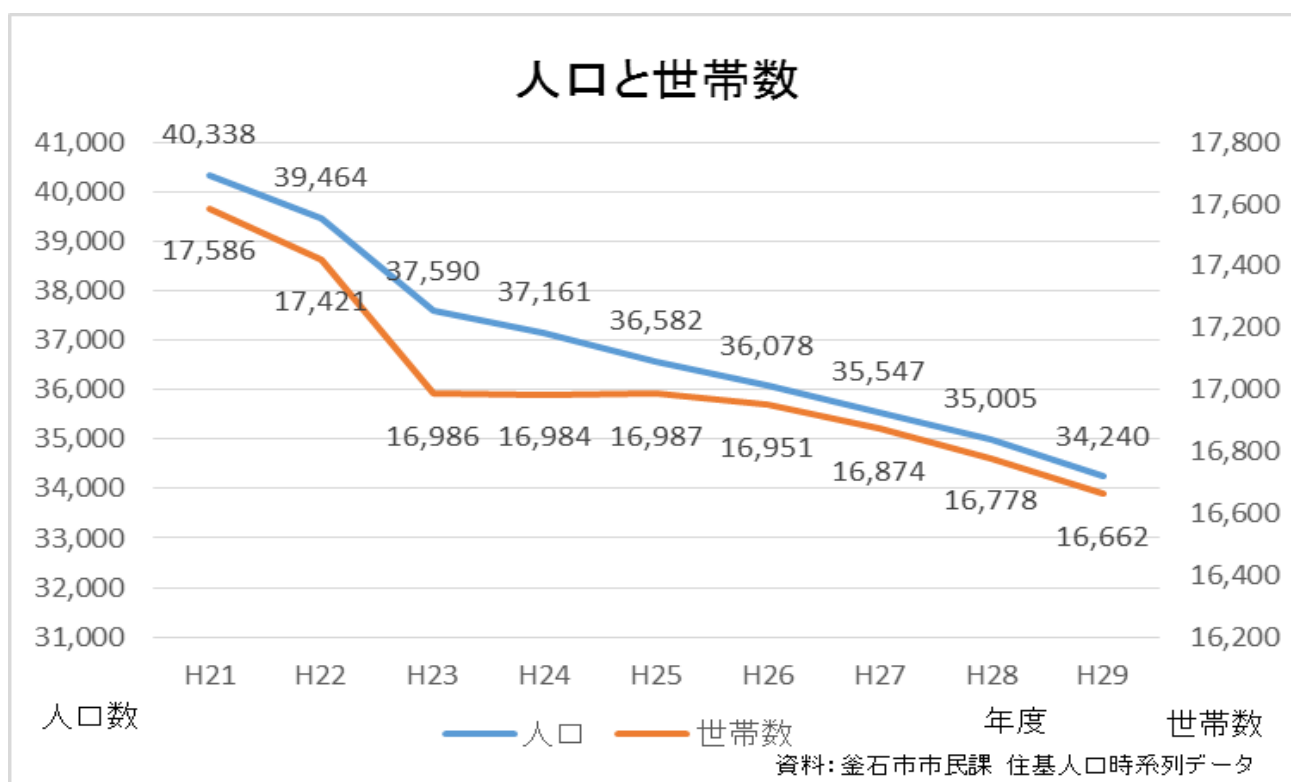
ホタテ…稚貝（市民）から大人の貝（市全体）へ
ワカメ…ホタテと共に成長するワカメ（関係団体）
ヒモ……ホタテとワカメをつなぐ、「協働・交流」をイメージしています。



第2章 本市の食育をめぐる現状



1 人口と世帯数の推移



市の人口は、徐々に減少傾向にあり、平成 21 年度と平成 29 年度を比較すると 8 年間で 6,098 人減少しています。また、1 世帯当たりの人数も減少しており、平成 29 年度は 1 世帯当たりの人数（人口/世帯数）は 2.1 人となっています。

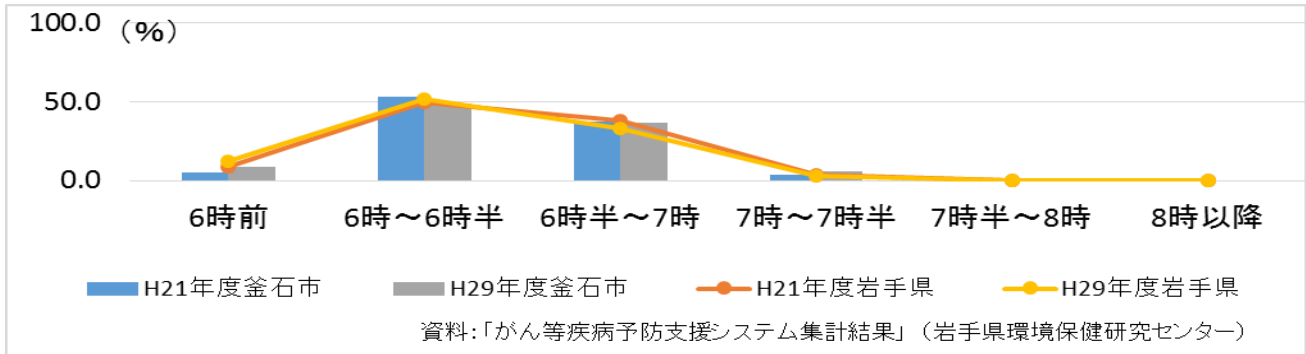


2 起床と就寝時間の状況

◇小学生

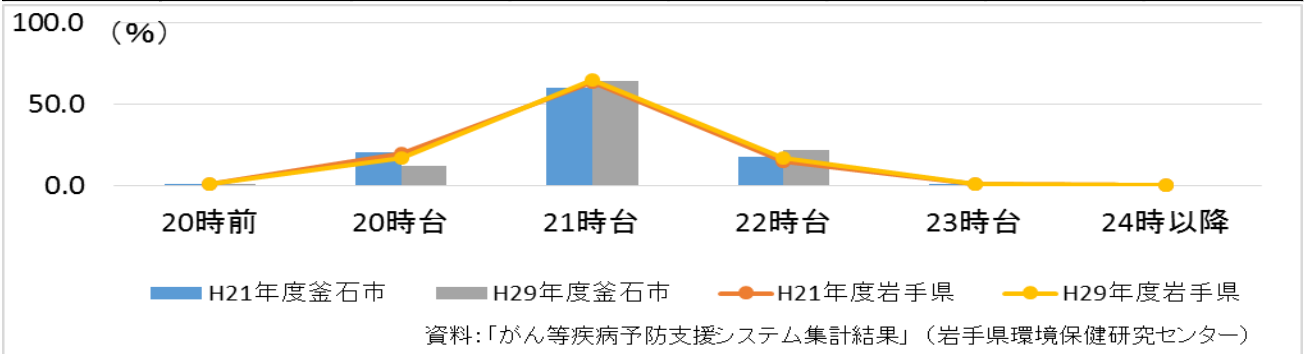
・平日学校がある日の起床時間

		6時前	6時～6時半	6時半～7時	7時～7時半	7時半～8時	8時以降
H21年度	釜石市 (%)	5.3	53.5	37.7	3.5	0.0	0.0
	岩手県 (%)	9.0	49.3	38.1	3.4	0.2	0.0
H29年度	釜石市 (%)	8.3	48.8	36.9	5.7	0.2	0.0
	岩手県 (%)	11.9	52.0	33.1	2.6	0.3	0.0



・平日学校がある日の就寝時間

		20時前	20時台	21時台	22時台	23時台	24時以降
H21年度	釜石市 (%)	1.1	20.7	60.0	17.4	0.9	0.0
	岩手県 (%)	1.1	19.4	63.7	14.9	0.9	0.1
H29年度	釜石市 (%)	0.5	12.1	64.3	21.4	1.7	0.0
	岩手県 (%)	0.9	16.6	64.6	17.0	0.8	0.1



市の小学生は、多くの児童が7時までに起床し、21 時台に就寝しています。これは県とほぼ同様の傾向を示しています。

起床時間：市では6時前の起床がやや増加しています。

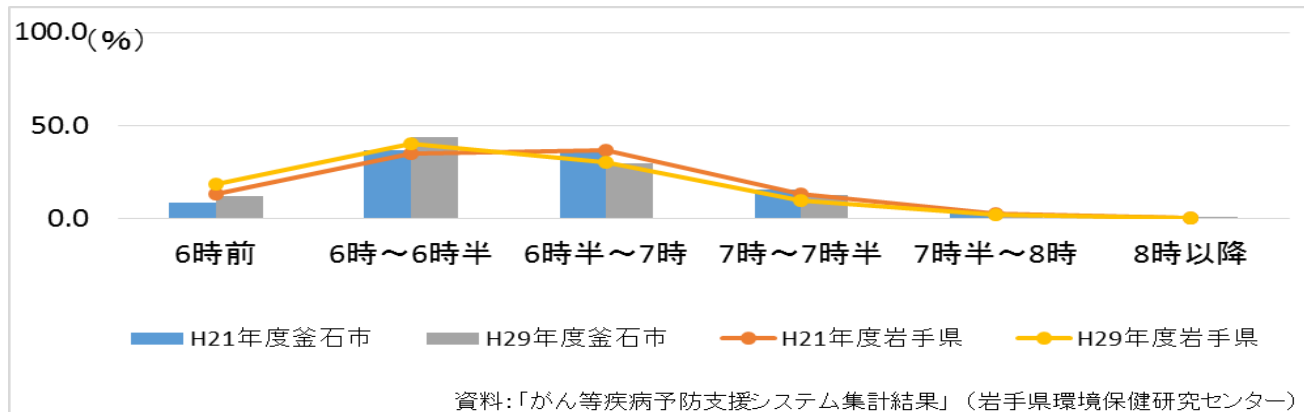
就寝時間：市では平成21年度と比較すると、21 時台・22 時台が増加しています。



◇中学生

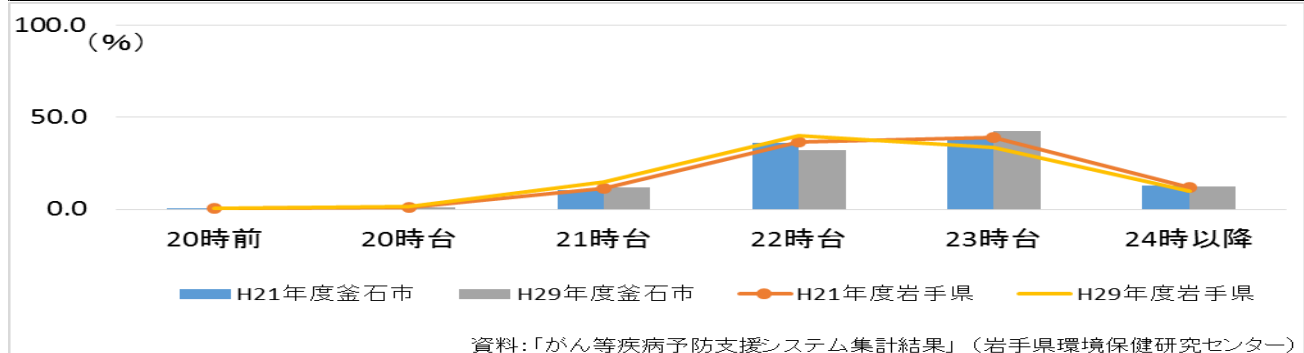
・平日学校がある日の起床時間

		6時前	6時～6時半	6時半～7時	7時～7時半	7時半～8時	8時以降
H21年度	釜石市（％）	8.5	36.6	35.3	15.7	3.3	0.7
	岩手県（％）	12.9	34.9	36.6	13.0	2.3	0.4
H29年度	釜石市（％）	12.0	43.4	29.3	12.2	2.6	0.6
	岩手県（％）	18.4	39.8	29.8	9.6	2.1	0.3



・平日学校がある日の就寝時間

		20時前	20時台	21時台	22時台	23時台	24時以降
H21年度	釜石市（％）	0.7	1.3	10.5	35.9	38.6	13.1
	岩手県（％）	0.6	0.9	11.5	36.6	38.7	11.6
H29年度	釜石市（％）	0.4	0.9	11.9	32.2	42.2	12.4
	岩手県（％）	0.6	1.3	14.6	39.9	33.7	9.9



市の中学生は、ほとんどの生徒が7時までに起床し、23時台までに就寝しています。これは、県とほぼ同様の傾向を示しています。

起床時間：市では6時半までが増加し、県と同様に早起きの傾向が示されました。

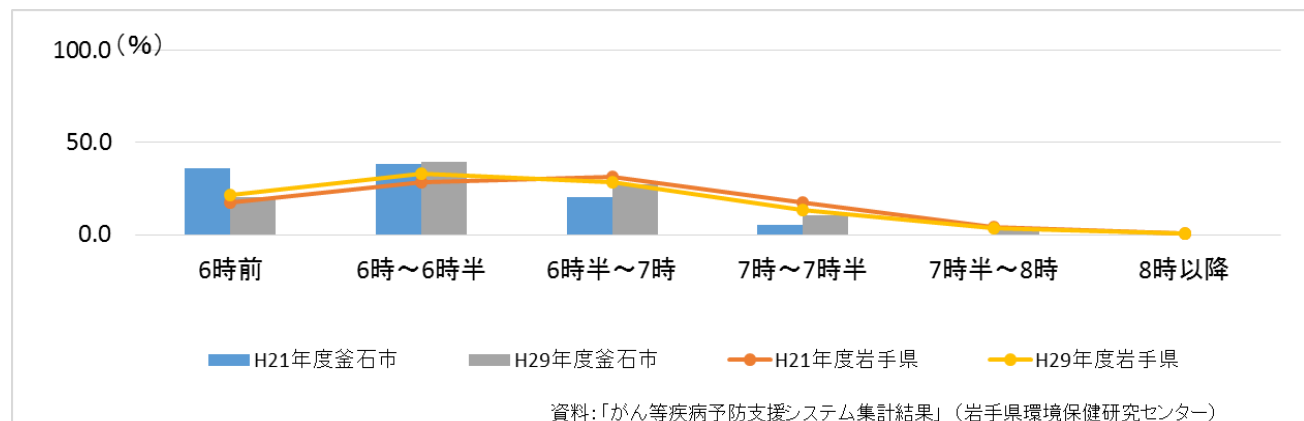
就寝時間：市では平成29年度、23時台が増加する傾向があります。県では平成21年度と比べ23時台が減少し、21時台・22時台がやや増加しています。



◇高校生

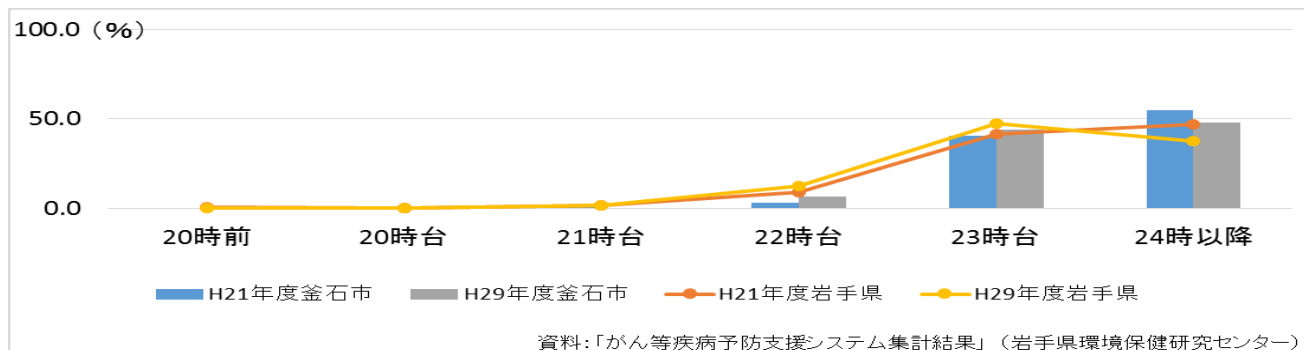
・平日学校がある日の起床時間

		6時前	6時～6時半	6時半～7時	7時～7時半	7時半～8時	8時以降
H21年度	釜石市（％）	35.8	38.5	20.3	5.4	0.0	0.0
	岩手県（％）	17.4	28.6	31.6	17.3	4.2	0.8
H29年度	釜石市（％）	20.3	39.2	27.2	10.8	2.6	0.0
	岩手県（％）	21.5	32.9	28.6	13.3	3.3	0.5



・平日学校がある日の就寝時間

		20時前	20時台	21時台	22時台	23時台	24時以降
H21年度	釜石市（％）	0.0	0.7	0.7	3.4	40.5	54.7
	岩手県（％）	0.6	0.2	1.7	9.0	41.4	47.2
H29年度	釜石市（％）	1.3	0.0	0.4	6.5	44.0	47.8
	岩手県（％）	0.4	0.2	1.6	12.4	47.5	37.8



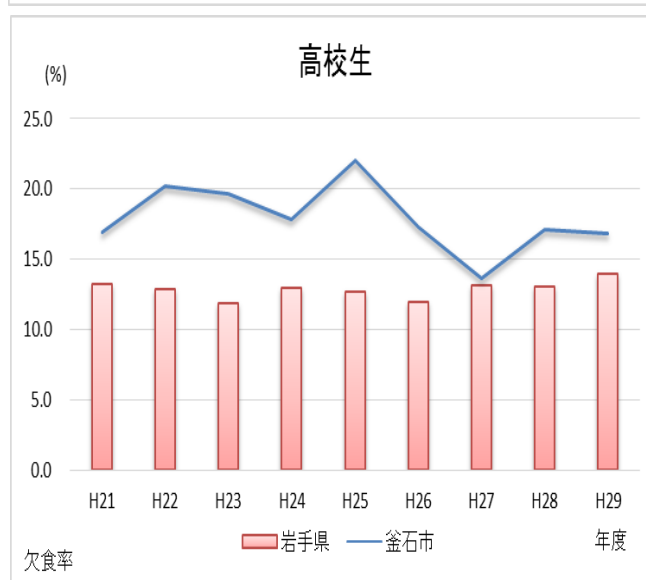
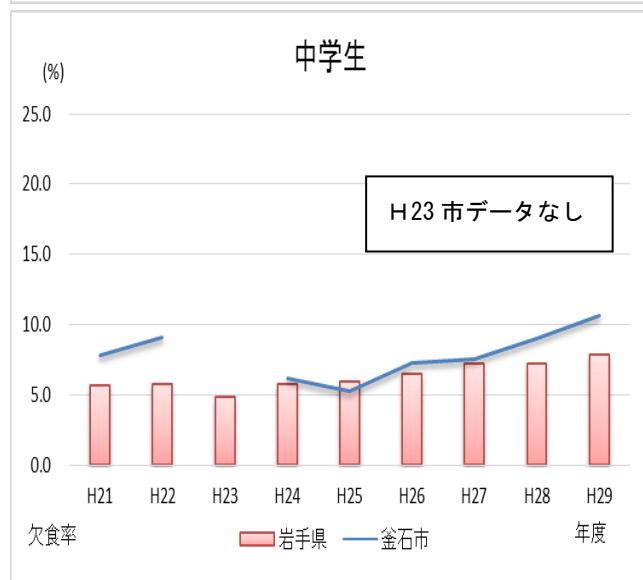
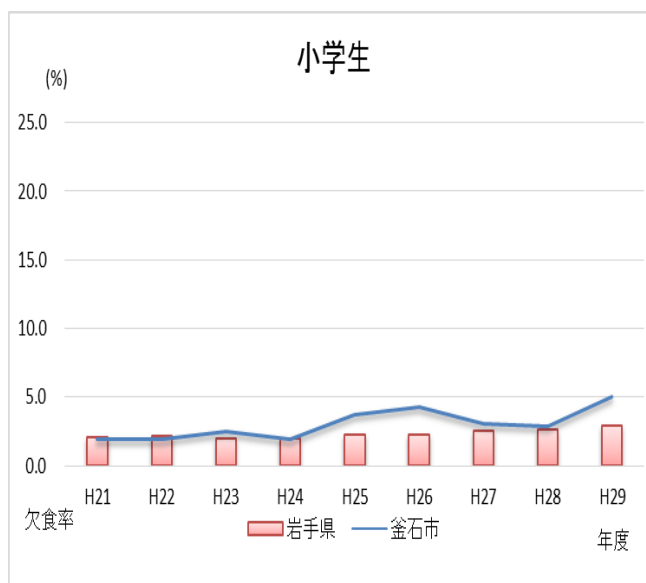
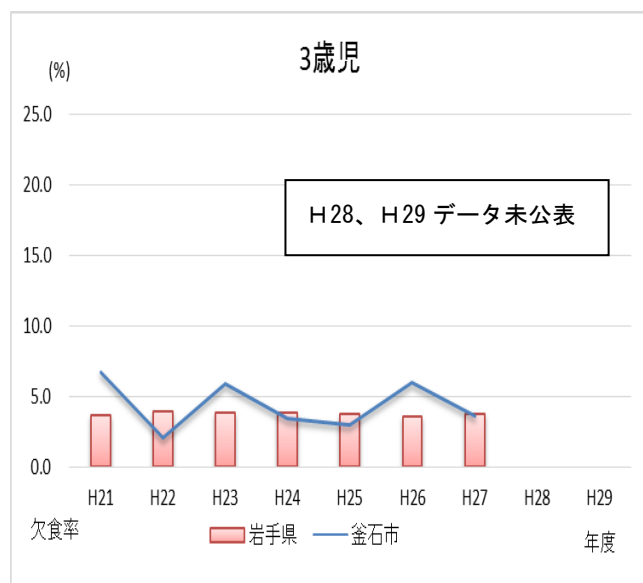
市の高校生は、県と同様に 24 時以降の就寝が減少する傾向がみられています。

起床時間：市では平成 21 年度と比べると、6 時半以降の起床が増加傾向にありますが、県と比較すると早起きの傾向にあります。

就寝時間：市では平成 21 年度に比べると、22 時台・23 時台の就寝が増加しています。
また、24 時以降に就寝する者の割合が県と比較して高い状態です。



3 朝食欠食の状況



資料：「がん等疾病予防支援システム集計結果」（県環境保健研究センター）

市の朝食欠食の状況は、県と比較するとどの年代も高い傾向にあり、年齢が上がるにつれて高くなっています。

3歳児：市では増減を繰り返しており、平成26年度から平成27年度は県よりも高い状態が続いています。

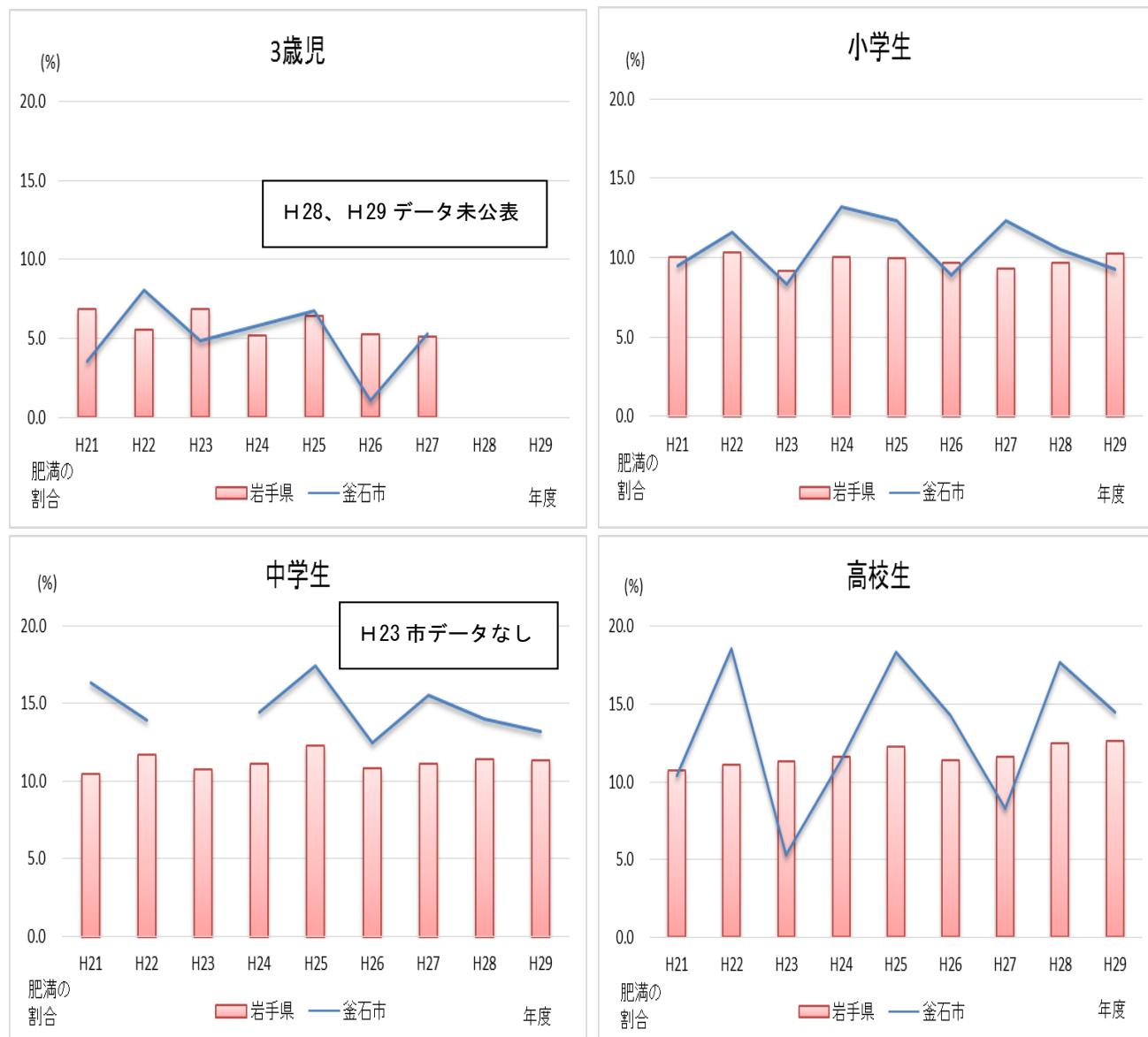
小学生：市では平成24年度以降、県よりも高い状態が続いています。

中学生：市では平成24年度以降、県よりも高い状態が続いています。

高校生：市では平成25年度から平成27年度にかけて減少傾向がみられたものの、常に県よりも高い状態が続いています。



4 肥満の状況



資料：「がん等疾病予防支援システム集計結果」（県環境保健研究センター）

市の肥満の状況は、どの年代でも増減を繰り返しており、県と比較すると高い傾向にあります。

3歳児：市では平成26年度に減少がみられましたが、平成27年度には再び増加に転じました。

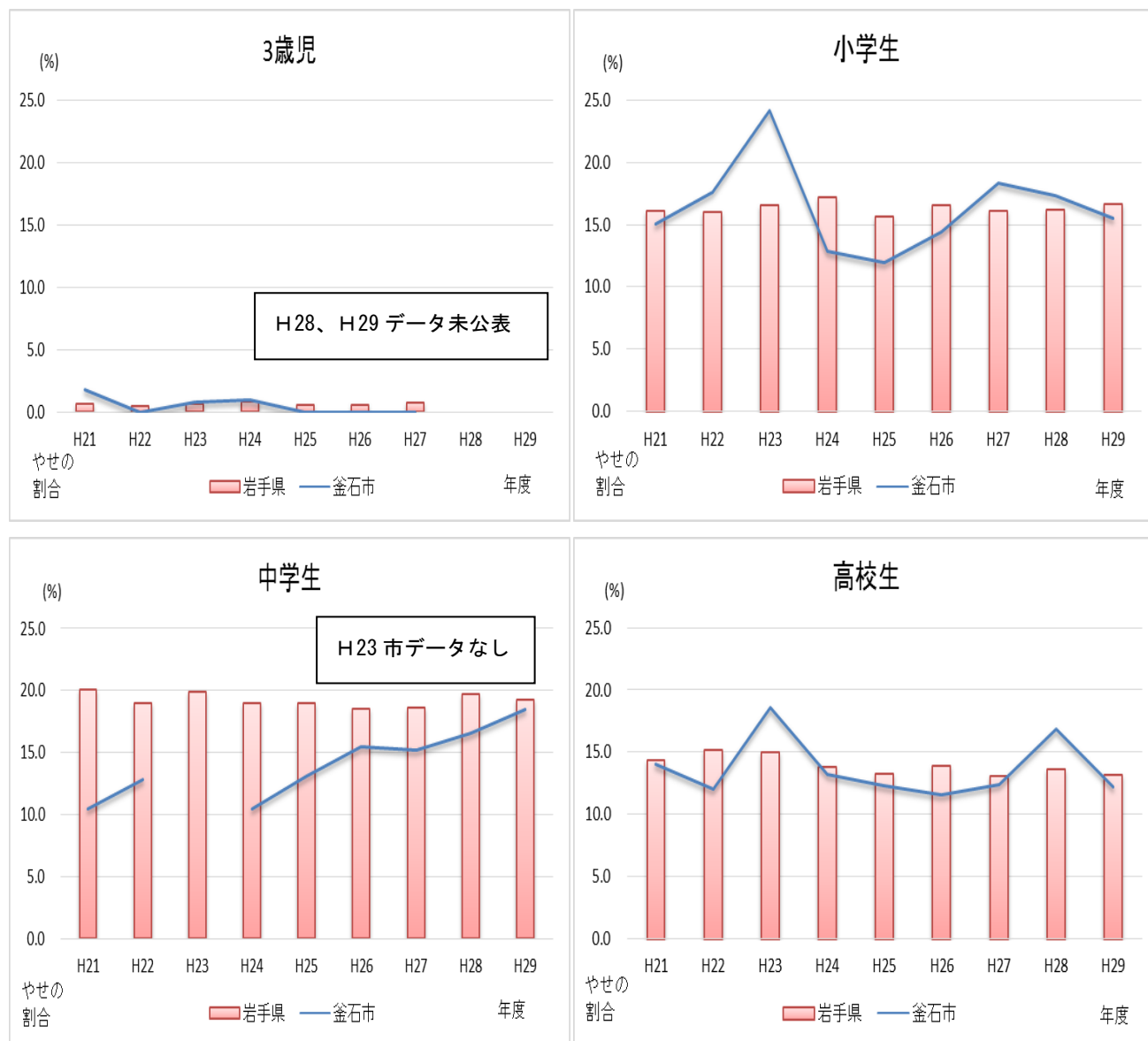
小学生：市では平成27年度から平成29年度に減少傾向がみられ、平成29年度は県よりも低い状態にあります。

中学生：市では調査の無かった平成23年度を除いて、すべての年度で県よりも高い状態にあります。

高校生：市では平成29年度に減少がみられたものの、平成22年度、25年度、28年度は県を大幅に上回っています。



5 やせの状況



資料：「がん等疾病予防支援システム集計結果」（県環境保健研究センター）

市のやせの状況は、県とほぼ同じ傾向にあります。

3歳児：市では県よりも低い傾向にあり、平成25年度からは0%が続いています。

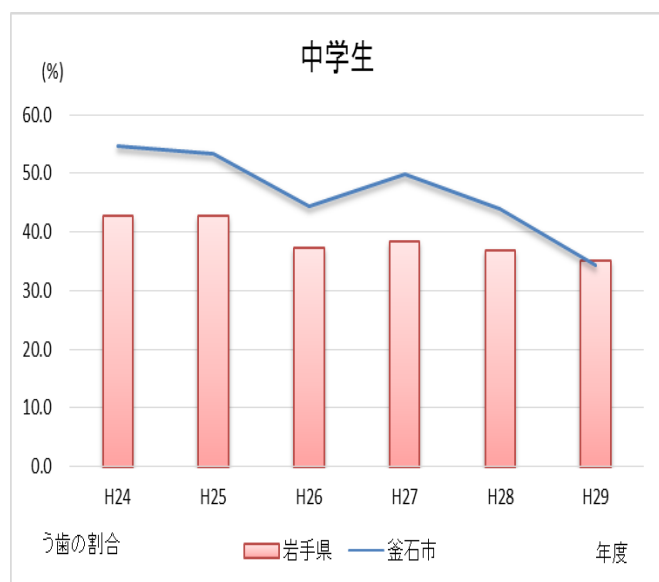
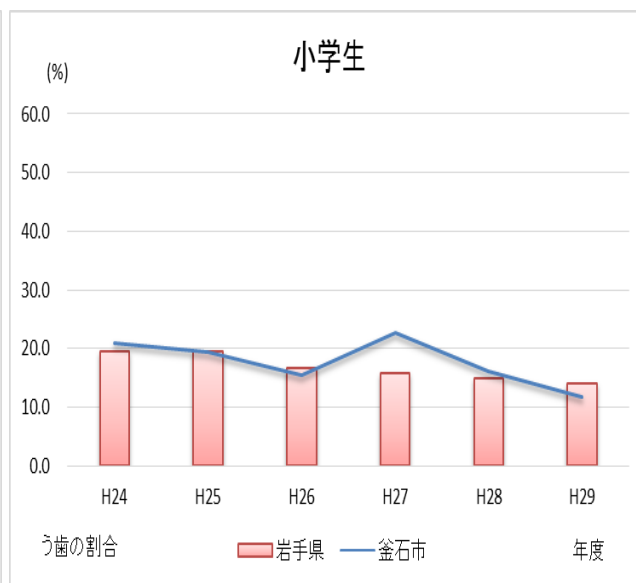
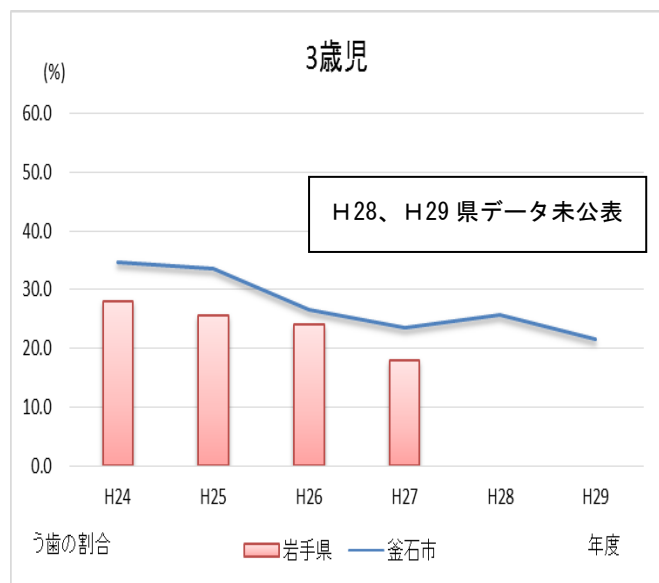
小学生：市では平成23年度から24年度には急激に減少がみられましたが、平成27年度にかけては少しずつ増加傾向にあり、その後は再び減少に向かっています。

中学生：市では県より低い状態にありますが、平成24年度からは年々増加傾向にあります。

高校生：市では平成23年度と28年度は県を上回っていますが、全体的に県と同じ傾向にあります。



6 う歯有病率の状況



資料：「3歳児健康診査（歯科健康診査）」（岩手県、釜石市）

「釜石市学校保健実態調査結果」（釜石市学校保健会養護教諭部会）

市のう歯有病率の状況は、県と比較するとどの年代も高い傾向にあります。

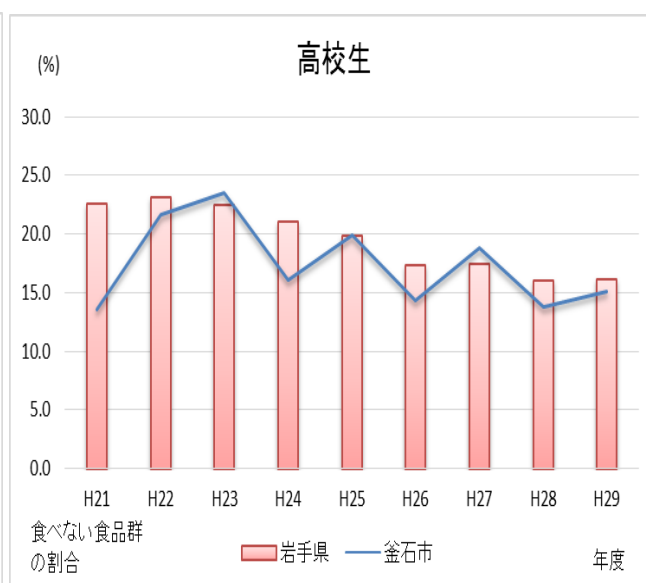
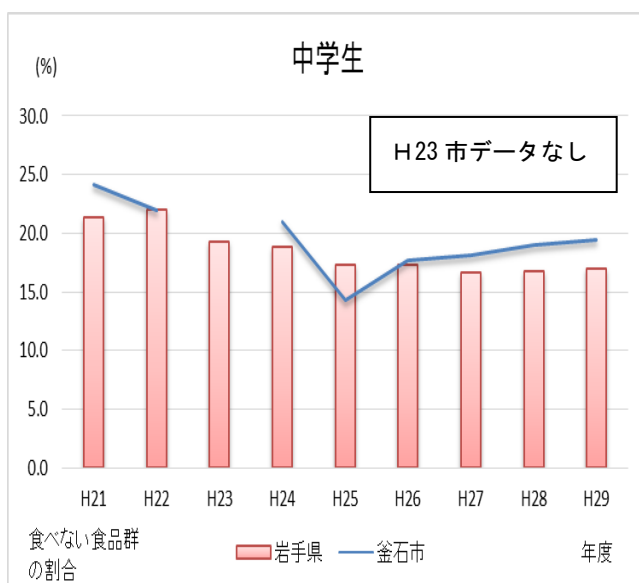
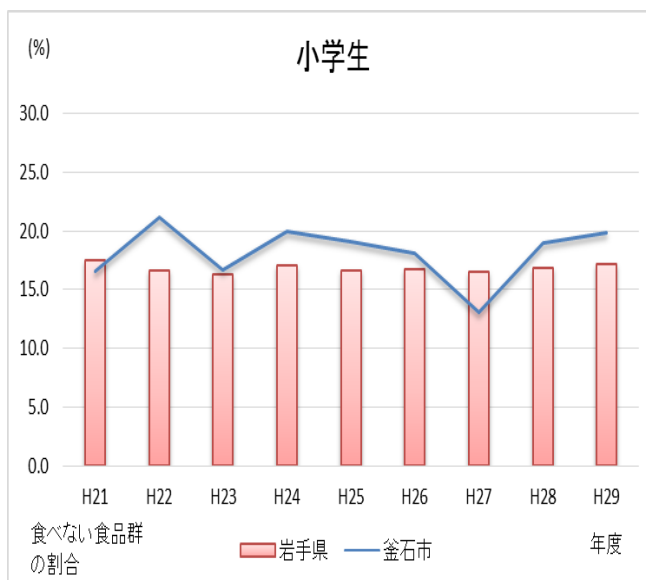
3歳児：市では県と比較すると高い状態にありますが、全体的に減少傾向にあります。

小学生：市では県とほぼ同じ傾向をたどっており、全体的に減少傾向にあります。

中学生：市では県と比較すると高い状態にありますが、全体的に減少傾向にあります。



7 食べない食品群の状況



資料：「がん等疾病予防支援システム集計結果」（県環境保健研究センター）

市の食べない食品群の状況は、県とほぼ同じ傾向にあります。

小学生：市では県よりも高い傾向がみられます。平成 27 年度には県を下回ったものの、その後は増加傾向にあります。

中学生：市では調査の無かった平成 23 年度を除いて、平成 25 年度には減少がみられましたが、平成 26 年度からは増加傾向が続いています。

高校生：市では増減を繰り返しているものの、全体的に減少傾向が続いています。





第3章 1次計画の評価と2次計画の基本的な考え方

1 1次計画の達成状況及び評価

【最終評価は、以下の記号により表示しています。】

○・・・最終評価値が最終目標値に達しているもの

△・・・最終評価値が中間評価値に比べ改善したが、最終目標値には達していないもの

×・・・最終評価値が中間評価値に比べ改善せず、最終目標値にも達していないもの

No.	指標名	平成 18 年度 (計画策定値%)	平成 24 年度 (中間評価値%)	最終目標値 (%)	平成 29 年度 (最終評価値%)	最終評価
1	朝食欠食率 (2 歳児)	8.0	4.6	3.7	5.6	×
2	朝食欠食率 (3 歳児)		3.4	2.7	3.6 (※平成 27 年度)	×
3	朝食欠食率 (小学生)	3.8	1.9	1.6	5.0	×
4	朝食欠食率 (中学生)	9.8	6.2	5.0	10.7	×
5	朝食欠食率 (高校生)	18.8	17.8	14.2	16.8	△
6	肥満の割合 (3 歳児)		5.8	5.2	5.3 (※平成 27 年度)	△
7	肥満の割合 (小学生)	10.4	13.2	9.4	9.3	○
8	肥満の割合 (中学生)	15.2	14.4	13.0	13.2	△
9	肥満の割合 (高校生)	9.8	11.4	8.8	14.5	×
10	やせの割合 (3 歳児)		1.0	0.9	0 (※平成 27 年度)	○
11	やせの割合 (小学生)	13.4	12.9	11.6	15.5	×
12	やせの割合 (中学生)	12.5	10.5	9.4	18.5	×
13	やせの割合 (高校生)	10.8	13.2	9.7	12.2	△
14	食べない食品群がある者の割合 (小学生)	19.7	19.9	15.7	19.9	×



No.	指標名	平成 18 年度 (計画策定値%)	平成 24 年度 (中間評価値%)	最終目標値 (%)	平成 29 年度 (最終評価値%)	最終評価
15	食べない食品群がある者の割合（中学生）	26.2	21.0	16.8	19.4	△
16	食べない食品群がある者の割合（高校生）	26.6	16.1	12.9	15.1	△
17	甘い食べ物等の摂取回数が1日2回以上の者の割合（小学生）	32.5	33.4	26.0	33.1	△
18	甘い食べ物等の摂取回数が1日2回以上の者の割合（中学生）	30.7	22.6	21.9	24.9	×
19	甘い食べ物等の摂取回数が1日2回以上の者の割合（高校生）	44.8	27.4	21.9	23.7	△
20	食育に取り組む保育所、幼稚園、学校の割合	100	100	100	100	○
21	食生活改善推進員の人数	96（人）	80（人）	110（人）	94（人）	△
22	食生活改善推進活動の回数	789（回）	672（回）	840（回）	678（回）	△
23	う歯有病率（3歳児）	49.1	34.7	27.8	21.5	○
24	う歯有病率（小学生）	32.2	21.0	16.8	11.7	○
25	う歯有病率（中学生）	29.8	54.6	23.8	34.3	△
26	郷土料理・地元食財を使用した料理の普及	83.0 (平成 19 年度)	100	100	100	○
27	地産地消の推進 ※ 学校給食における県産食財使用（農林水産物）	41.2	30.2	33.2	37.6 (平成 28 年度)	○

※3歳児データに関しては、平成28・29年度分が未公表のため、平成27年度分を用います。

<参考資料>

- * 「2歳いい歯健診アンケート調査結果」 (釜石市) / No1
- * 「がん等疾病予防支援システム集計結果」 (岩手県環境保健研究センター) / No2~19、No23
- * 「市保健福祉部健康推進課調査結果」 (釜石市) / No20、No26
- * 「食生活改善推進員協議会事務局記録」 (釜石市) / No21、No22
- * 「3歳児健康診査（歯科健康診査）」 (岩手県、釜石市) / No23
- * 「釜石市学校保健実態調査結果」 (釜石市学校保健会養護教諭部会) / No24、No25
- * 「給食施設における県産農林水産物の利用実態調査」 (岩手県) / No27 2年に1回



(1) 朝食欠食率について

中間評価：全ての年代で減少がみられました。

最終評価：小学生・中学生に関しては、未だに県内ワーストが続いています。
高校生で減少がみられましたが、最終目標値には達しませんでした。

基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上を目指し、関係機関と協力して、朝ごはんを重視した食育を推進していく必要があります。

(2) 肥満及びやせの割合について

肥満**中間評価**：減少がみられたのが中学生のみでした。

肥満**最終評価**：小学生・中学生で減少がみられましたが、最終目標値に達したのは小学生のみでした。

やせ**中間評価**：小学生・中学生で減少がみられました。

やせ**最終評価**：高校生で減少がみられたものの、小学生・中学生では増加に転じ、いずれも最終目標値には達しませんでした。

釜石市の肥満の子どもは岩手県に比べて多く、やせの子どもも増加傾向にあります（現状10～11ページ）。健全な身体づくりには食事バランスが重要であり、主食・主菜・副菜を基本としたバランスのよい食事の普及促進にさらに取り組んでいく必要があります。

(3) 食べない食品群がある者の割合について

中間評価：中学生・高校生で減少がみられました。

最終評価：小学生で横ばいだったものの、中学生・高校生ではさらに減少がみられました。最終目標値には達しませんでした。

好き嫌いなく、まんべんなく食べることはバランスのよい食事につながります。今後も、主食・主菜・副菜を揃え、色々な食財を組み合わせたバランスのよい食事の普及促進にさらに取り組んでいく必要があります。



(4) 甘い食べ物等の摂取回数が1日2回以上の者の割合について

中間評価：小学生で増加したものの、中学生・高校生で減少がみられました。

最終評価：中学生で増加したものの、小学生・高校生では減少がみられました。ただ、いずれも最終目標値には達しませんでした。

糖分や脂肪分の多い食べ物の食べ過ぎや生活習慣の乱れは肥満を招き、生活習慣病につながります。間食が補食であることや適正摂取の理解について、普及促進にさらに取り組んでいく必要があります。

(5) う歯有病率について

中間評価：小学生では減少がみられましたが、中学生では増加しました。

最終評価：すべての年代で減少がみられ、3歳児と小学生では最終目標値を達成しました。

歯の健康は、食事をおいしく楽しむために欠かせません。また、よく噛むことは肥満予防にもつながります。口腔衛生の大切さや正しい歯磨きの手法や実践について、さらに理解を深めるために、今後も普及啓発に取り組んでいく必要があります。



2 2次計画の基本理念

1次計画に引き続き、釜石市の「食育」における理念を以下のように掲げます。

食を通じて「健やかな体」と「豊かな心」を育むまち かまいし

釜石の未来を担う子どもたちが、元気で健やかに暮らしていくために、子どもに関わる全ての人たちが協働し、海と緑に囲まれた釜石特有の風土や文化を生かしながら、食に関わる人々への感謝と思いやりの心を深めつつ、食べることの大切さを理解し、安全・安心な食べ物を選択する力や望ましい食習慣を育てます。

3 食育推進スローガン

1次計画においては、「朝食欠食」について全年代で課題が残りました。そこで、「朝ごはん」という言葉を取り入れ、朝食を中心とする生活リズムの改善を目指し、2次計画の食育推進スローガンを下記のとおり定めます。

おはようみんなで朝ごはん！ 元気ヘトライ！ ほたてちゃん

◆食育推進スローガンの趣旨◆

毎日の朝ごはんは元気な1日を過ごすために欠かせないものです。
食べることは「生きること」につながります。今日もみんなで朝ごはんを食べて、釜石全体の元気に「トライ※」しましょう。

※ “トライ”は*「ラグビー」の「トライ」と「試みる」の意味を合わせたものです。

*「ラグビー」の「トライ」とは…ラグビーの得点方法の一つで、攻撃側のプレーヤーが相手のインゴールにボールを着地（グラウンディング）させること。トライが成立すると、得点5点とゴールキックの権利（成功した場合2点加算）が与えられる。



4 2次計画の基本目標及び施策の展開「ほたてちゃん戦略」

<1次計画>

「子ども」、「協働」、「地域力」の視点から「まち」の将来像を考え、次の3つを基本目標にし、取り組みを進めました。

- ① 未来を担う釜石っ子を中心とした食育が推進できるまち
- ② 地域の連携を重視した食育が推進できるまち
- ③ 海と緑に囲まれた「食財」を活かした食文化を伝承するまち

<1次計画中間評価>

‘歯科’と‘肥満’に対する取り組みを追加し、「か・ま・い・し・し」から始まる5つの基本目標を設定しました。

- | | | | |
|---|----------|--------|--------------|
| ① | かんで健康 | むし歯ゼロ | 歯科 |
| ② | まんてん笑顔で | 地域と交流 | 協働 |
| ③ | いそがず食べよう | 肥満予防 | 肥満 |
| ④ | しんせん安心 | 地元食財 | 地域力 |
| ⑤ | しっかり選んで | 未来につなぐ | 釜石っ子を中心とした食育 |

<2次計画>

これまでの取り組みと釜石市の現状を踏まえて、新たに基本目標及び施策を展開します。

そして、基本理念「食を通じて「健やかな体」と「豊かな心」を育むまち かまいし」を実現するため、食育マスコットキャラクターほたてちゃんの頭文字にあてはめた4つの視点から基本目標を掲げ、施策を展開します。

これらを「ほたてちゃん戦略」と題して、次の通り釜石市の食育を推進していきます。



基本目標及び施策「ほたてちゃん戦略」

<p>ほ</p> <p>＜基本目標＞</p> <p>「ほっこり家族の笑顔はやさしい味が隠し味」 ～暮らしの変化に対応した食育の推進～</p> <p>○家庭の状況や生活の多様化に対応した食支援を行い、笑顔あふれる食卓を目指します。</p>	<p>＜施策＞</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)妊産婦及び乳幼児からの健全な食習慣の形成に向けた取り組みと家庭への支援 (2)小・中・高校生の健全な食習慣の形成に向けた取り組みと家庭への支援 (3)生涯にわたる健全な食習慣の形成に向けた取り組みと家庭への支援
<p>た</p> <p>＜基本目標＞</p> <p>「たくさん噛んでバランスよく食べよう」 ～よく噛むことと食事バランスを意識した食育の推進～</p> <p>○健全な身体づくりのため、健康な歯でよく噛んでバランスの良い食事の普及促進に取り組みます。</p>	<p>＜施策＞</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)主食、主菜、副菜をそろえた健全な食生活の実践への支援 (2)健康づくりや生活習慣病の予防のための減塩及び望ましい食習慣の推進 (3)自分の食事に関心をもち、食品を選ぶ力を身に付ける取り組みの推進 (4)歯科保健活動における食育の推進
<p>て</p> <p>＜基本目標＞</p> <p>「てと手をむすんで未来へつなぐ」 ～老若男女問わず未来につながる食育の推進～</p> <p>○地域で食事を通じて交流を行い、食文化と食財の尊さを次世代へ伝え、健全な食生活が実践できるように支援していきます。</p>	<p>＜施策＞</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)地域の食文化の伝承や地元食財を使った食育の推進 (2)食事を通じての世代間交流の推進 (3)食育推進スローガンの普及と定着の推進
<p>ちゃん</p> <p>＜基本目標＞</p> <p>「ちゃんと目覚めて食べよう朝ごはん」 ～早寝早起き朝ごはんを意識した食育の推進～</p> <p>○子どもたちの基本的な生活習慣の確立や生活リズム及び朝食摂取の向上を目指し、関係機関と協力して推進していきます。</p>	<p>＜施策＞</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)早寝早起きなどの望ましい生活習慣の普及に向けた支援 (2)朝食摂取率向上を重視した食育の推進 (3)食育を推進する関係団体と行政の連携



5 目標値の設定

＜目標値の考え方＞

- ・基本目標及び施策「ほたてちゃん」戦略に沿った食育推進の成果を定量的に把握出来るもの
 - ・市のみならず県と比較することで課題や大切にしたい分野を見出すことが出来るもの
- として以下のとおり目標指標を掲げ、目標値を設定します。

市の現状値が県に達していないもの・・・県の現状値を目指します。

市の現状値が県に達しているもの・・・市の現状値の1割減少を目指します。

基本目標	目標指標		現状値(%) (平成 29 年度)		目標値(%) (平成 35 年度)	目標値の考え方	
			岩手県	釜石市		県現状値	市現状値 1 割減
ほ ほっこり家族の笑顔は やさしい味が隠し味	肥満の割合	3歳児	5.1 (H27)	5.3 (H27)	5.1	○	
		小学生	10.3	9.3	8.4		○
		中学生	11.3	13.2	11.3	○	
		高校生	12.6	14.5	12.6	○	
	やせの割合	3歳児	0.7 (H27)	0 (H27)	0	0%を維持	
		小学生	16.6	15.5	14.0		○
		中学生	19.3	18.5	16.7		○
		高校生	13.1	12.2	11.0		○

基本目標	目標指標		現状値(%) (平成 29 年度)		目標値(%) (平成 35 年度)	目標値の考え方	
			岩手県	釜石市		県現状値	市現状値 1 割減
た たくさん噛んで バランスよく食べよう	食べない食品群がある者の割合	小学生	17.2	19.9	17.2	○	
		中学生	17.0	19.4	17.0	○	
		高校生	16.1	15.1	13.6		○
	甘い食べ物等の摂取回数が1日2回以上の者の割合	小学生	29.3	33.1	29.3	○	
		中学生	23.9	24.9	23.9	○	
		高校生	26.3	23.7	21.3		○
	う歯有病率	3歳児	18.0 (H27)	21.5	18.0	○	
		小学生	14.0	11.7	10.5		○
		中学生	35.0	34.3	30.9		○



基本 目標	目標指標	現状値(%) (平成 29 年度)	目標値(%) (平成 35 年度)	目標値の考え方
て てと手をむす で未来へつなぐ	* ₁ 地域における食を通じた世代間交流の推進		80	食を通じた世代間交流事業を実施する各地区生活応援センターの割合
	地産地消の推進 ※学校給食における県産食財使用（農林水産物・牛乳含む）	37.6 (H28)	66.2	平成 28 年度岩手県現状値を目指す
	* ₂ 食育推進スローガンを知っている市民の割合		50.0	50%を目指す

基本 目標	目標指標		現状値(%) (平成 29 年度)		目標値(%) (平成 35 年度)	目標値の考え方	
			岩手県	釜石市		県現状値	市現状値 1 割減
ちゃん 食べよう朝ごはん	朝食欠食率	3 歳児	3.7 (H27)	3.6 (H27)	3.2		○
		小学生	3.0	5.0	3.0	○	
		中学生	7.9	10.7	7.9	○	
		高校生	14.0	16.8	14.0	○	
	* ₃ 食生活改善推進員の活動状況（推進員手帳の使用割合）		98.8	78.7	98.8	○	

※3 歳児データに関しては、平成 28・29 年度分が未公表のため、平成 27 年度分を用います。

<2次計画より変更した目標指標について>

- *₁・・・1次計画で掲げていた「郷土料理・地元食財を使用した料理の普及割合」については100%に達したため、新たに「地域における食を通じた世代間交流の推進割合」を盛り込み、取り組んでいきます。
- *₂・・・2次計画の周知とともに、食育推進スローガンの普及と定着を図るため、「食育推進スローガンを知っている市民の割合」を盛り込み、取り組んでいきます。
- *₃・・・1次計画で掲げていた「食生活改善推進員の人数」「食生活改善推進活動の回数」に代わり、食生活改善推進員が活動に用いる推進員手帳の使用割合を用いて、活動状況を計ります。
- *₄・・・「食育に取り組む保育所、幼稚園、学校の割合」については、1次計画を通して100%を達成したため、第2次計画には盛り込まないこととします。



第4章 食育推進のための取組み



1 具体的な取組みについて

基本目標及び施策「ほたてちゃん戦略」に基づいた目標値を達成するためには、関係機関が連携し、それぞれの世代に応じた食育を推進することが重要です。

そこで、下記のとおり取組みを定め、市全体で取り組んでいきます。

① 「朝から！チャレンジクッキング」事業の実施（市内全5中学校）

釜石市の朝食欠食の状況は、県と比較するとどの年代も高い傾向にあり、年齢が上がるにつれて高くなっています。（第2章 本市の食育をめぐる現状9ページ）中学生に関しては特に増加傾向を示していることから、市内全5中学校において、「朝から！チャレンジクッキング」事業を実施します。事業では朝食をとることの意義を啓発し、調理技術などの実践的な実習を通じて朝食摂取を促し、欠食率の改善を目指します。

② 全市啓発リーフレットの配付及びアンケート実施

食育に関係する機関が実施する事業において、統一した啓発資料を配付し、「朝食欠食」「肥満及びやせ」「う歯」などの重点課題及び食育推進スローガン、食育マスコットキャラクター「ほたてちゃん」の普及啓発を行います。また、配付と同時にアンケートを実施し、市民の食育に関する意識調査を行います。

資料編に、「釜石市食育推進アンケート」（資料編43ページ）を掲載します。

啓発資料については、状況に応じて作成します。



③ かまいしカミカミデーの実施

よく噛むことは肥満予防につながります。また、だ液の分泌を促し、う歯予防にもつながります。そこで、市では毎月3日を噛む日と定め、市全体で取り組みます。

関係機関	取り組みとして期待される役割
行政機関（市役所・保健所） 食生活改善推進員協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・広報・ホームページ等で普及啓発を行う。 ・地域の教室等で普及啓発を行う。
教育委員会（学校給食センター・小学校・中学校） 高等学校 幼稚園・保育所・こども園	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食や施設給食において、「よく噛む」食財を取り入れた「かみかみ献立」を提供する。 ・「食育だより」や全市啓発リーフレット等で普及啓発を行う。
スーパー等商業施設	<ul style="list-style-type: none"> ・「よく噛む」食財を店頭に出くなどしてPRを行い、家庭でも噛む食財を取り入れる機会とする。
市民一人ひとり 家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・「よく噛む」食財を家庭料理に取り入れる。 ・親から子へ声かけを行い、家族皆で取り組む。

④ 「ほたてちゃん戦略」に基づいた具体的な事業の実施

基本理念を実現するため、具体的な事業を「ほたてちゃん戦略」の基本目標のもと、施策ごとに振り分けて実施していきます。各事業の対象者は、年代層で表しています。また、各事業の主体は主管、関係各課として示しています。

次ページに、「ほたてちゃん戦略」に基づいた具体的な事業を掲載します。



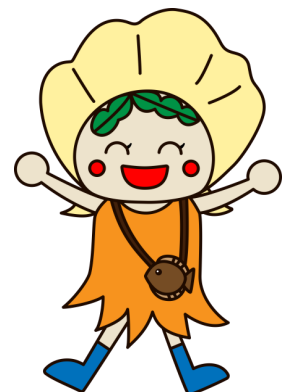
2 食育推進の取り組み事業一覧

基本目標① **ほ** ほっこり家族の笑顔はやさしい味が隠し味

基本施策	事業名	事業内容	対象							主管、 関係各課
			1	2	3	4	5	6	7	
			妊産婦	乳幼児	小学生	中学生	高校生	成人	高齢者	
(1)妊産婦及び乳幼児からの健全な食習慣の形成に向けた取り組みと家庭への支援	パパママ準備教室	妊産期の過ごし方や栄養・食生活について、保健指導及び栄養指導を行う。	○					○		健康推進課
	もぐもぐごっくん教室	5～6 ヶ月児を持つ親を対象に離乳食指導を行う。		○				○		健康推進課
	かみかみごっくん教室	7 ヶ月児～12 ヶ月児を持つ親を対象に離乳食・ブラッシング指導を行う。		○				○		健康推進課
	6 ヶ月児健診	離乳初期から中期に移行できるよう健診に合わせて集団栄養講話を行う。		○				○		健康推進課
	1 歳 6 ヶ月児健診	個別健診の結果を基に必要に応じて栄養指導を行う。		○				○		健康推進課
	2 歳児いい歯健康診査	発育・発達確認、保健指導及び集団栄養指導を行う。		○				○		健康推進課
	3 歳児健診	個別健診の結果を基に必要に応じて栄養指導を行う。		○				○		健康推進課
	4 歳 6 ヶ月児発達検査	言語発達や発達障がい等の早期発見に努め専門的支援を行うほか、個別栄養指導を行う。		○				○		健康推進課
	健診後事後相談	各乳幼児健診の「要支援者」に対し、必要に応じて個別栄養相談を行う。		○				○		健康推進課
	訪問栄養指導	「要支援者」に対して必要に応じ、家庭訪問により個別栄養指導を行う。		○				○		健康推進課 各生活応援センター
	依頼による栄養相談	子育て支援センター等からの依頼により、栄養相談及び栄養指導を行う。		○				○		健康推進課
	園での栄養相談	園児とその保護者に対して、必要に応じて栄養相談及び栄養指導を行う。		○				○		各幼稚園・保育所・こども園
	集まれ！！ 小さなシェフ	市内の小学生以下のお子さんとその家族に対し講話と調理実習を行う。		○	○			○		健康推進課 食生活改善推進員協議会
	母子保健推進員活動	乳幼児が参加する教室等への保育支援を行う。	○	○						健康推進課



ブックスタート事業	離乳食教室でブックスタート事業の説明をし、絵本の読み聞かせや図書館利用案内を行う。6ヶ月児健診では、赤ちゃん用絵本のプレゼントを行う。		○					○	図書館 健康推進課
園給食での指導	正しい手の洗い方や盛り付け等の食事のマナーに関する指導や、三色栄養板を用いた食材のはたらきに関する指導等を行う。		○						各幼稚園・保育所・こども園
園での調理実習	米とぎやだしの味い方、カレーやクッキー、ピザ作りなどの調理実習を行う。		○						各幼稚園・保育所・こども園
ひまわり教室 (唐丹地区)	未就学児とその保護者を対象に、講話及び調理実習等を行う。		○					○	各生活応援センター 健康推進課
3地区合同母子保健事業 (唐丹、平田、釜石地区)	乳幼児及びその保護者に対して調理実習及び栄養講話を行う。		○					○	各生活応援センター 健康推進課
給食委員会	給食献立の検討や、給食時の子どもの様子など情報交換を行う。		○					○	各幼稚園・保育所・こども園
給食だよりの配付	園における乳幼児の栄養・食生活の情報を提供する。		○					○	各幼稚園・保育所・こども園
釜石大槌給食会による食育だよりの配付	釜石市・大槌町の栄養士、食育担当者からなる釜石大槌給食会にて作成し、乳幼児に関する栄養・食生活の情報を提供する。		○					○	各幼稚園・保育所・こども園



基本施策	事業名	事業内容	対象							主管、 関係各課
			1	2	3	4	5	6	7	
			妊産婦	乳幼児	小学生	中学生	高校生	成人	高齢者	
取り組みと家庭への支援 (2)小・中・高校生の健全な食習慣の形成に向けた	献立予定表 食育だよりの配付	学校給食を生きた教材として活用し、栄養・食生活の情報を提供する。			○	○		○		学校給食センター
	校内放送原稿の配付	学校給食の献立を生きた教材として、校内放送用にひとくちコメントを作成し、提供する。			○	○				学校給食センター
	学校訪問指導の実施	希望があった市内小中学校を対象に、「食」に関する指導を実施する。			○	○				学校給食センター
	保護者等試食会の実施	保護者を対象とした給食試食会を実施し、希望があった学校には講話等を行う。			○	○		○		学校給食センター
	釜石高校 家庭科クラブ	高校のクラブ活動において、栄養講話及び調理実習を行う。					○			健康推進課 食生活改善推進員協議会
	朝から！チャレンジクッキング	栄養講話及び調理実習を行い食生活の大切さと自分で作れる簡単な朝食メニューの普及啓発を行う。				○				健康推進課 学校給食センター
	高校生健康教育実施	市内の全高校に対し栄養教室、調理実習を行う。					○			健康推進課



基本施策	事業名	事業内容	対象							主管、 関係各課
			1	2	3	4	5	6	7	
			妊産婦	乳幼児	小学生	中学生	高校生	成人	高齢者	
(3)生涯にわたる健全な食習慣の形成に向けた取り組みと家庭への支援	栄養相談	市内在住の 20 歳以上を対象に栄養指導を行う。						○	○	健康推進課
	一般介護予防事業	65 歳以上の高齢者対象の口腔機能向上事業（歯つらつ健口教室）において、低栄養予防の栄養講話を行う。							○	地域包括支援センター 岩手県歯科衛生士会 健康推進課
	訪問栄養指導	「要支援者」に対して必要に応じ、家庭訪問により個別栄養指導を行う。						○	○	健康推進課 各生活応援センター
	施設献立指導	市内グループホーム実施献立の栄養評価及び栄養指導を行う。							○	健康推進課
	障がい者自立訓練支援	障がい者自立訓練の一環として食事指導及びバランス食の試食を行う。						○		健康推進課
	食育月間の啓発展示	6 月食育月間に保健福祉センター等で食育に関する普及啓発を行う。	○	○	○	○	○	○	○	健康推進課
	男の料理教室 （鶴住居、栗橋、甲子、小佐野、平田地区）	地域で実施している男性対象の料理教室。調理実習及び保健講話、栄養講話を行う。						○	○	各生活応援センター 健康推進課
	脳卒中予防対策推進事業	1 月～3 月に保健福祉センターや市内商業施設及び広報、ホームページ、地区の健康教室等で減塩に関する普及啓発を広く市民に行う。	○	○	○	○	○	○	○	健康推進課
	お茶っ子サロン	講話や調理実習を行い高齢者等の閉じこもりを予防する。						○	○	各生活応援センター 健康推進課



基本目標②



たくさん噛んでバランスよく食べよう

基本施策	事業名	事業内容	対象							主管、関係各課
			1	2	3	4	5	6	7	
			妊産婦	乳幼児	小学生	中学生	高校生	成人	高齢者	
(1)主食、主菜、副菜をそろえた健全な食生活の実践への支援	施設献立指導	市内グループホーム実施献立の栄養評価及び栄養指導を行う。							○	健康推進課
	障がい者自立訓練支援	障がい者自立訓練の一環として食事指導及びバランス食の試食を行う。						○		健康推進課
	食育月間の啓発展示	6月食育月間に保健福祉センター等で食育に関する普及啓発を行う。	○	○	○	○	○	○	○	健康推進課
	給食残量調査の実施	学校給食の残量を調査し、児童生徒の実態を把握する。			○	○				学校給食センター
	給食だよりの配付	園における乳幼児の栄養・食生活の情報を提供する。		○				○		各幼稚園・保育所・こども園
	釜石大槌給食会による食育だよりの配付	釜石市・大槌町の栄養士、食育担当者から成る釜石大槌給食会にて作成し、乳幼児に関する栄養・食生活の情報を提供する。		○				○		各幼稚園・保育所・こども園
	企画図書展	食育月間に合わせ、関係機関が連携して「食と栄養」をテーマとし開催する。	○	○	○	○	○	○	○	図書館 岩手医科大学付属図書館 健康推進課
	学校訪問指導の実施	希望があった市内小中学校を対象に、「食」に関する指導を実施する。			○	○				学校給食センター
	地域からの依頼事業	依頼により、市内の各集会所等で調理実習及び栄養講話を行う。	○	○	○	○	○	○	○	各生活応援センター 健康推進課
	園給食での指導	正しい手の洗い方や盛り付け等の食事のマナーに関する指導や、三色栄養板を用いた食材のはたらきに関する指導等を行う。		○						各幼稚園・保育所・こども園
	園での調理実習	米とぎやだしの味わい方、カレーやクッキー、ピザ作りなどの調理実習を行う。		○						各幼稚園・保育所・こども園



基本施策	事業名	事業内容	対象							主管、 関係各課
			1	2	3	4	5	6	7	
			妊産婦	乳幼児	小学生	中学生	高校生	成人	高齢者	
(2)健康づくりや生活習慣病の予防のための減塩及び望ましい食習慣の推進	減塩チャレンジ教室	特定健診フォローアップ教室として、2回コースで保健・歯科・栄養講話及び適塩弁当の試食、適塩副菜メニューの紹介を行う。						○	○	健康推進課
	糖尿病予防教室	特定健診フォローアップ教室として、糖尿病予防のための集団保健指導を行い、食事・運動の行動変容を促す。						○	○	健康推進課
	糖尿病予防栄養教室	糖尿病療養指導士による栄養講話及び糖尿病予防バランス食の試食を行う。						○	○	健康推進課 岩手県栄養士会
	糖尿病重症化予防モデル事業	糖尿病重症化予防対策として個人医院と連携して患者に栄養指導を行い、行動変容及び血液検査データの改善を図る。						○	○	健康推進課 市内医療機関
	漁協女性部健康教室	漁協女性部より依頼を受け、主に減塩をテーマにした調理実習と栄養講話を行う。						○	○	健康推進課
	自主グループ支援（甲子、釜石地区）	高齢者自主グループに対して調理実習及び栄養講話を行う。						○	○	各生活応援センター 健康推進課
	健康づくりの集い	健康づくりのための保健・歯科・栄養に関する普及啓発を広く市民に行う。	○	○	○	○	○	○	○	健康推進課 関係機関・団体
	脳卒中予防対策推進事業	1月～3月に保健福祉センターや市内商業施設及び広報、ホームページ、地区の健康教室等で減塩に関する普及啓発を広く市民に行う。	○	○	○	○	○	○	○	健康推進課
	生活習慣病予防教室	地域においてがんや高血圧、メタボリックシンドローム予防等の教室を行い、普及啓発を図る。						○	○	各生活応援センター 健康推進課
	特定健診結果説明会	特定健診B判定結果者を対象に個別保健指導を行い、食事・運動の行動変容を促す。						○	○	市民課、健康推進課
	特定保健指導	メタボリックシンドローム予備軍及び該当者を対象に個別保健指導を行い、食事・運動の行動変容を促す。						○	○	市民課、健康推進課
	学校訪問指導の実施	希望があった市内小中学校を対象に、「食」に関する指導を実施する。			○	○				学校給食センター
	栄養相談	市内在住の20歳以上を対象に栄養指導を行う。						○	○	健康推進課
	スクラムメイト事業（甲子、中妻、唐丹地区）	自主グループ「スクラムメイト」の支援を行う。調理実習及び保健講話、栄養講話を行う。						○	○	各生活応援センター 健康推進課



基本施策	事業名	事業内容	対象							主管、関係各課
			1	2	3	4	5	6	7	
			妊産婦	乳幼児	小学生	中学生	高校生	成人	高齢者	
(3)自分の食事に関心を持ち、食品を選ぶ力を身に着ける 取り組みの推進	特定健診結果説明会	特定健診B判定結果者を対象に個別保健指導を行い、食事・運動の行動変容を促す。						○	○	市民課 健康推進課
	特定保健指導	メタボリックシンドローム予備軍及び該当者を対象に個別保健指導を行い、食事・運動の行動変容を促す。						○	○	市民課 健康推進課
	糖尿病予防教室	特定健診フォローアップ教室として、糖尿病予防のための集団保健指導を行い、食事・運動の行動変容を促す。						○	○	健康推進課
	糖尿病予防栄養教室	糖尿病療養指導士による栄養講話及び糖尿病予防バランス食の試食を行う。						○	○	健康推進課 岩手県栄養士会
	減塩チャレンジ教室	特定健診フォローアップ教室として、2回コースで保健・歯科・栄養講話及び適塩弁当の試食、適塩副菜メニューの紹介を行う。						○	○	健康推進課
	糖尿病重症化予防モデル事業	糖尿病重症化予防対策として個人医院と連携して患者に栄養指導を行い、行動変容及び血液検査データの改善を図る。						○	○	健康推進課 市内医療機関
	栄養相談	市内在住の 20 歳以上を対象に栄養指導を行う。						○	○	健康推進課



基本施策	事業名	事業内容	対象							主管、 関係各課
			1	2	3	4	5	6	7	
			妊産婦	乳幼児	小学生	中学生	高校生	成人	高齢者	
(4)歯科保健活動における食育の推進	妊婦歯科健診	妊娠中期に受診票により各自医療機関を受診する個別健診を行う。	○							健康推進課 釜石歯科医師会 (委託契約)
	母子手帳交付に併せた普及啓発	母子手帳交付時、口腔衛生に関するリーフレットを配布する。		○						健康推進課
	もぐもぐごっくん教室	離乳食教室の参加者に乳児期の口腔機能について集団健康教育を行う。		○				○		健康推進課
	かみかみごっくん教室	離乳食教室の参加者に乳児期の口腔機能について集団健康教育及び個別にブラッシング指導を行う。		○				○		健康推進課
	6ヶ月児健診	6ヶ月児健診受診者に乳児期の口腔機能、う歯予防について集団健康教育を行う。		○				○		健康推進課
	1歳6ヶ月児健診	受診票により各自医療機関を受診する個別健診		○				○		健康推進課 釜石歯科医師会 (委託契約)
	2歳児いい歯健康診査	集団で歯科健診、染め出し、ブラッシング指導、フッ化物塗布等を行う。また、障がいのある児には個別健診を行う。		○				○		健康推進課 釜石歯科医師会 (委託契約) 歯科衛生士会
	3歳児健診	受診票により各自医療機関を受診する個別健診		○				○		健康推進課 釜石歯科医師会 (委託契約)
	4歳6ヶ月児発達検査	個別相談（歯列の確認・治療勧奨・う歯予防等）を行う。また、シーラントについてのリーフレットを配布する。		○				○		健康推進課 歯科衛生士会
	健診後事後相談	1歳6か月児健診及び2歳児いい歯健診、3歳児健診の「要指導者」に対して必要に応じて個別相談及び指導を行う。		○				○		健康推進課
	訪問歯科指導	「要指導者」に対して必要に応じて家庭訪問により個別歯科指導を行う。		○				○	○	健康推進課 各生活応援センター 地域包括支援センター
	保育施設、幼稚園、こども園における歯科健診	市内各保育施設、幼稚園、こども園において乳幼児の歯科健診を行う。		○						各幼稚園・保育所・こども園 釜石歯科医師会 (委託契約)
	保育施設における歯科保健事業	市内各保育施設において、健康相談及び健康教育を行う。		○						健康推進課 各生活応援センター 各幼稚園・保育所・こども園



基本 施策	事業名	事業内容	対象							主管、 関係各課
			1	2	3	4	5	6	7	
			妊 産 婦	乳 幼 児	小 学 生	中 学 生	高 校 生	成 人	高 齢 者	
(4) 歯科保健活動における食育の推進	依頼による歯科相談	子育て支援センター等からの依頼により、健康相談及び健康教育を行う。		○				○		健康推進課
	フッ化物塗布	歯科健診、フッ化物塗布、口腔衛生指導等を行う。		○				○		釜石歯科医師会 (委託契約) 岩手県歯科衛生士 会(委託契約) 健康推進課
	就学児健診	学校医に委嘱し、就学時の歯科健診を行う。		○				○		教育委員会
	小・中学校における歯科健診	学校医に委嘱し、歯科健診を行う。			○					教育委員会
	歯科保健指導	各小学校で普及啓発を行う。			○					教育委員会
	歯・口の健康に関する予防図画・ポスター・標語コンクール	釜石歯科医師会と連携し、小中学生等を対象として作品コンクールを行う。			○	○				釜石歯科医師会 学校保健会
	歯科相談	依頼により生活応援センターや集会所等で個別歯科相談を行う。						○		健康推進課 各生活応援セン ター
	健康教育	依頼により、市内の各集会所等で集団歯科指導を行う。						○		健康推進課 各生活応援セン ター
	一般介護予防事業	65 歳以上の高齢者を対象に、口腔機能向上事業（歯つらつ健口教室）を行う。							○	地域包括支援セン ター 岩手県歯科衛生士 会 健康推進課
	後期高齢者医療 歯科健診	受診票により各自医療機関を受診する個別健診を行う。							○	市民課 釜石歯科医師会 (委託契約)
	すくすく親子教室	心身に発達の遅れがある幼児に対して集団歯科指導及び個別歯科相談、フッ素塗布を行う。		○						こども課 釜石歯科医師会 (嘱託医)
	歯と口の健康週間にちなんだ献立	学校給食に咀嚼回数が増える食材、調理法を取り入れる。			○	○				学校給食 センター
	いい歯の日にちなんだ献立	学校給食に咀嚼回数が増える食材、調理法を取り入れる。			○	○				学校給食 センター
	「わが家の献立募集」の実施	「かみかみ食材を使った副菜料理」を市内小中学生対象に募集する。			○	○				学校給食 センター
	企画図書展	食育月間に合わせ、関係機関が連携して「歯と食」をテーマとし開催する。	○	○	○	○	○	○	○	図書館 岩手医科大学付属 図書館 健康推進課
	3 地区合同母子保健事業（唐丹、平田、釜石地区）	乳幼児及びその保護者に対して歯科指導及び歯科講話を行う。		○				○		各生活応援センタ ー 健康推進課



基本目標③ てと手をむすんで未来へつなぐ

基本施策	事業名	事業内容	対象							主管、 関係各課
			1	2	3	4	5	6	7	
			妊産婦	乳幼児	小学生	中学生	高校生	成人	高齢者	
(1)地域の食文化の伝承や地元食材を使った食育の推進	園での郷土料理の伝承行事	餅つき会やみずき団子作り、かまだんご作りなど、郷土の食文化を取り入れた行事を行う。		○						各幼稚園・保育所・こども園
	郷土料理の伝承授業	小・中学校において、調理実習及び講話を通して釜石の郷土料理とその由来について学ぶ機会とする。			○	○				健康推進課 食生活改善推進員
	農作業体験	野菜の栽培や収穫体験、収穫野菜を使った給食の提供等を行う。		○						各幼稚園・保育所・こども園
	地場産食材（産直）の活用	学校給食に市内産及びいわての「食財」を積極的に活用する。			○	○				農林課 学校給食センター
	県産食材の選定	学校給食に県産食材を優先的に取り入れる。			○	○				学校給食センター
	郷土料理を組み入れた献立作成	献立に郷土料理を取り入れる。			○	○				学校給食センター
	オープンフィールドミュージアム実行委員会事業	グリーンツーリズムをはじめ、教育ファームの普及・推進、地元の新鮮で安全・安心な「食財」の提供、海外からの学生等に対するの民泊や日本の食文化の伝達など、多種多様な体験活動の機会を積極的に提供する。	○	○	○	○	○	○	○	商業観光課 水産課 農林課
	魚援隊による普及活動	魚市場見学及び新巻鮭づくりを行う。			○	○				総合政策課 水産課
	教育ファーム等の推進	野菜作り農業体験及び甲子柿の学習、体験への協力を行う。			○	○				生涯学習文化スポーツ課 農業委員会事務局 農林課
	出前講座の講師等（農林業）	釜石市の農林業について出前講座を行う。	○	○	○	○	○	○	○	農林課
	男の料理教室（鵜住居、栗橋、甲子、小佐野、平田地区）	地域で実施している男性対象の料理教室。調理実習及び保健講話、栄養講話を行う。						○	○	各生活応援センター 健康推進課
	スクラムメイト事業（甲子、中妻、唐丹地区）	自主グループ「スクラムメイト」の支援を行う。調理実習及び保健講話、栄養講話を行う。						○	○	各生活応援センター 健康推進課
	お手軽スイーツ作り（釜石地区）	体に優しいお手軽スイーツの調理実習及び栄養講話を行う。						○	○	各生活応援センター 健康推進課



基本施策	事業名	事業内容	対象							主管、 関係各課
			1	2	3	4	5	6	7	
			妊産婦	乳幼児	小学生	中学生	高校生	成人	高齢者	
(1)地域の食文化の伝承や地元食材を使った食育の推進	栗林・食の文化祭	記念講演や健康体操、健康相談、地元食材を活用した食のコンクール及び加工品の展示試食、餅まき、地元農産物の販売を通して、栗林の自然、歴史、文化を共有し、住民交流と地域の魅力発信を行う。	○	○	○	○	○	○	○	栗林共栄会（砂子畑・沢田・上栗林） 栗橋地区まちづくり会議（地域会議）
	地域からの依頼事業	依頼により、市内の各集会所等で調理実習及び栄養講話を行う。	○	○	○	○	○	○	○	各生活応援センター 健康推進課
	小佐野キッズクラブ	調理実習及び栄養講話を通して、市内小学生への食育支援を行う。			○					各生活応援センター 健康推進課
	学校訪問指導の実施	希望があった市内小中学校を対象に、「食」に関する指導を実施する。			○	○				学校給食センター
	ほっこり・ふれあい会	仮設住宅や災害復興住宅等の高齢者と園児との食を通じたイベントを行う。		○					○	釜石保健所 上中島こども園 かまいしこども園 食生活改善推進員協議会 健康推進課
	みずき団子作り	地域住民と乳幼児と一緒に団子作りを行う。		○				○	○	各生活応援センター 健康推進課



基本施策	事業名	事業内容	対象							主管、 関係各課
			1	2	3	4	5	6	7	
			妊産婦	乳幼児	小学生	中学生	高校生	成人	高齢者	
(2)食事を通じての世代間交流の推進	ほっこり・ふれあい会	仮設住宅や災害復興住宅等の高齢者と園児との食を通じたイベントを行う。		○					○	釜石保健所 上中島こども園 かまいしこども園 食生活改善推進員協議会 健康推進課
	園での郷土料理の伝承行事	餅つき会やみずき団子作り、かまだんご作りなど、郷土の食文化を取り入れた行事を行う。		○						各幼稚園・保育所・こども園
	みずき団子作り	地域住民と乳幼児が一緒に団子作りを行う。		○				○	○	各生活応援センター 健康推進課
	野菜を育てて味わおう（釜石地区）	園児と地域住民とでかぼちゃを育てて調理実習を行う。		○				○	○	各生活応援センター 健康推進課
	郷土料理の伝承授業	小・中学校において、調理実習及び講話を通して釜石の郷土料理とその由来について学ぶ機会とする。			○	○				健康推進課 食生活改善推進員
	栗林・食の文化祭	記念講演や健康体操、健康相談、地元食材を活用した食のコンクール及び加工品の展示試食、餅まき、地元農産物の販売を通して、栗林の自然、歴史、文化を共有し、住民交流と地域の魅力発信を行う。	○	○	○	○	○	○	○	栗林共栄会（砂子畑・沢田・上栗林） 栗橋地区まちづくり会議（地域会議）



基本施策	事業名	事業内容	対象							主管、 関係各課
			1	2	3	4	5	6	7	
			妊産婦	乳幼児	小学生	中学生	高校生	成人	高齢者	
(3)食育推進スローガンの普及と定着の推進	「広報かまいし」や「まなびい釜石」等情報誌への記事掲載	食に関する情報の発信や事業の紹介を行う。	○	○	○	○	○	○	○	広聴広報課、生涯学習文化スポーツ課、健康推進課
	市ホームページへの記事掲載	市ホームページにおいて、食に関する情報の発信や事業の紹介を行う。	○	○	○	○	○	○	○	健康推進課
	配布資料での普及啓発	各課事業において共通の資料を配布し、食育課題及び推進スローガン、マスコットキャラクター「ほたてちゃん」の普及啓発を図る。	○	○	○	○	○	○	○	健康推進課 関係各課
	生涯学習出前講座	食育推進計画について市民に理解を流す。		○	○	○	○	○		生涯学習文化スポーツ課
	食育月間の啓発展示	食育推進計画の普及啓発及び展示	○	○	○	○	○	○	○	健康推進課
	健康づくりの集い	食育推進計画の普及啓発及び展示	○	○	○	○	○	○	○	健康推進課 関係各課



基本目標④

ちゃん

ちゃんと目覚めて食べよう朝ごはん

基本施策	事業名	事業内容	対象							主管、関係各課
			1	2	3	4	5	6	7	
			妊産婦	乳幼児	小学生	中学生	高校生	成人	高齢者	
(1)早寝早起きなどの望ましい生活習慣の普及に向けた支援	朝から！チャレンジクッキング	栄養講話及び調理実習を行い、朝食をとることの大切さと自分で作れる簡単な朝食メニューの普及啓発を行う。				○				健康推進課 学校給食センター
	就学時健診を活用した子育て学習講座	新入学児童の保護者が集まる就学時健診の機会を活用し、子育てに関する学習機会を提供することにより家庭における教育力の向上を図る。		○				○		生涯学習文化スポーツ課
	企画図書展	食育月間に合わせ、関係機関が連携して「歯と食」をテーマとし開催する。	○	○	○	○	○	○	○	図書館 岩手医科大学付属図書館 健康推進課
	集まれ！！小さなシェフ	市内の小学生以下のお子さんとその家族に対し、栄養講話及び調理実習を行う。	○	○	○			○	○	健康推進課 食生活改善推進員協議会
	学校訪問指導の実施	希望があった市内小中学校を対象に、「食」に関する指導を実施する。			○	○				学校給食センター
	生涯学習出前講座	子どもの生活リズム～「早寝早起き朝ごはん」の必要性について～というテーマで、早寝早起き朝ごはんの必要性について理解を促す。		○	○	○	○	○		生涯学習文化スポーツ課
	高校生健康教育実施	市内の高校に対し栄養教室、調理実習を行う。					○			健康推進課



基本施策	事業名	事業内容	対象							主管、関係各課
			1	2	3	4	5	6	7	
			妊産婦	乳幼児	小学生	中学生	高校生	成人	高齢者	
(2)朝食摂取を重視した食育の推進	朝から！チャレンジクッキング	栄養講話及び調理実習を行い、朝食をとることの大切さと自分で作れる簡単な朝食メニューの普及啓発を行う。				○				健康推進課 学校給食センター
	就学時健診を活用した子育て学習講座	新入学児童の保護者が集まる就学時健診の機会を活用し、子育てに関する学習機会を提供することにより家庭における教育力の向上を図る。		○				○		生涯学習文化スポーツ課
	企画図書展	食育月間に合わせ、関係機関が連携して「歯と食」をテーマとし開催する。	○	○	○	○	○	○	○	図書館 岩手医科大学付属図書館 健康推進課
	集まれ！！小さなシェフ	市内の小学生以下のお子さんとその家族に対し、栄養講話及び調理実習を行う。	○	○	○			○	○	健康推進課 食生活改善推進員協議会
	学校訪問指導の実施	希望があった市内小中学校を対象に、「食」に関する指導を実施する。			○	○				学校給食センター
	生涯学習出前講座	子どもの生活リズム～「早寝早起き朝ごはん」の必要性について～というテーマで、早寝早起き朝ごはんの必要性について理解を促す。		○	○	○	○	○		生涯学習文化スポーツ課
	高校生健康教育実施	市内の全高校に対し栄養教室、調理実習を行う。					○			健康推進課



基本 施策	事業名	事業内容	対象							主管、 関係各課
			1	2	3	4	5	6	7	
			妊 産 婦	乳 幼 児	小 学 生	中 学 生	高 校 生	成 人	高 齢 者	
(3)食育を推進する関係団体と行政の連携	食生活改善推進員養成講座（保健栄養教室）	地域における食育、健康づくりの推進のため、食生活を通じた健康づくりのボランティア活動を行う食生活改善推進員の養成を行う。						○	○	健康推進課
	食生活改善推進員の育成	食生活推進員、健康づくり支援者などのボランティア組織のネットワーク化を進め住民主体の健康なまちづくりを推進する。						○	○	健康推進課
	食生活改善推進員の講師派遣	地域の教室や郷土料理の伝承、自主グループの活動支援として食生活改善推進員の講師派遣を行う。	○	○	○	○	○	○	○	健康推進課 食生活改善推進員協議会
	生涯骨太クッキング	食生活改善推進員が講師となり、地域住民を対象に、骨粗鬆症予防のための乳製品を使った調理実習及び講話を行う。						○	○	食生活改善推進員協議会 健康推進課
	生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業	若者・働き世代及び壮年・高齢世代を対象に食生活改善推進員が講師となり、調理実習及び講話を行う。					○	○	○	食生活改善推進員協議会 健康推進課
	給食委員会	給食献立の検討や、給食時の子どもの様子など情報交換を行う。		○				○		各幼稚園・保育所・こども園

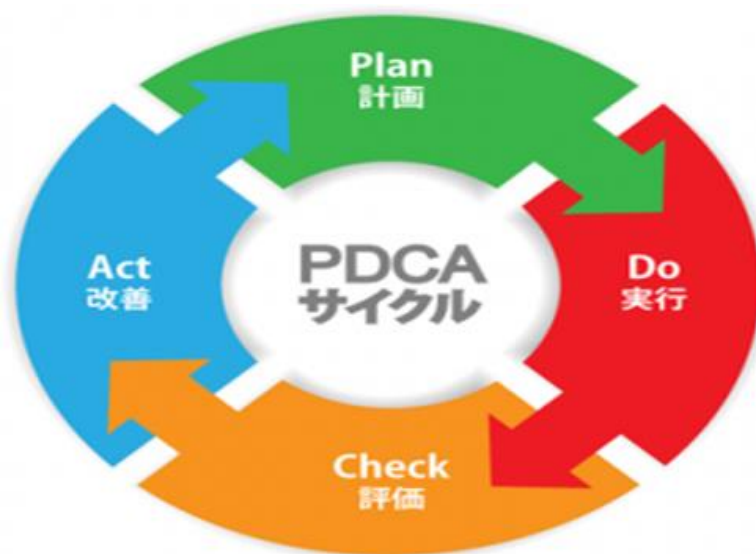


3 計画の推進体制

計画の推進にあたっては、庁内関係部局との連携・調整を図るため、「釜石市食育推進庁内担当者連絡会」を設置します。その上で、毎年度の進行状況を*1 PDCA サイクルと、*2 到達度の計算方法を用いた割合をもとに確認し、進めていきます。

また、平成 35 年度最終評価に関しては、*3 到達度で評価します。

*1 PDCA サイクル…事業活動を円滑に進める手法 Plan（計画）、Do（実行）、Check（評価）、Act（改善）の4段階を繰り返すことによって、業務を段階的に改善します。



*2 到達度の計算方法

$$\frac{\{(\text{評価年度の値}) - (\text{平成 29 年度市現状値})\}}{\{(\text{平成 35 年度目標値}) - (\text{平成 29 年度市現状値})\}} \times 100$$

*3 到達度

到達度
A：100%以上（目標達成）
B：50%以上 100%未満（目標値に近づいている）
C：0%超 50%未満（やや改善傾向）
D：0%以下（後退）





釜石市食育推進アンケート・・・・・・・・・・・・・・・・	43
釜石市食育推進庁内連絡会名簿・・・・・・・・・・・・	44
釜石市健康づくり推進協議会名簿・・・・・・・・・・・・	45
食育ってどんないいことがあるの？（農林水産省 HP より）・・・・	46
釜石市学校給食センター食育だより・・・・・・・・・・・・	48
釜石市生涯学習出前講座の紹介（食育にかかわる主なもの）・・・・	49
釜石おいしいマップ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	50
釜石市産直マップ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	51
かまいしお魚カレンダー・・・・・・・・・・・・・・・・・・	52
釜石市の郷土料理・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	53
かまいし版食事バランスガイド・・・・・・・・・・・・	54
みんなで食べよう！ほたてちゃんメニュー・・・・・・・・・・・・	56
災害への備え～非常時を生き抜くために～・・・・・・・・・・・・	57
問い合わせ先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	59



釜石市食育推進アンケート

釜石市の食育推進のための資料として活用させていただきますので、アンケートにご協力くださいますようお願いいたします。

下記の当てはまる項目の番号には○を、() には記入をお願いします。

- 家族構成（祖父・祖母・父・母・子（人）） ●あなたの性別（男・女）
 ●あなたの年代（10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代以上）
 ●あなたの学年（小学 年生・中学 年生・高校 年生）

1、あなたは、釜石市食育推進計画があることを知っていますか？

- 1、知っている 2、知らない

2、あなたは、釜石市食育マスコットキャラクター「ほたてちゃん」を知っていますか？

- 1、知っている 2、知らない

3、あなたは、毎月3日の「かまいし カミカミデー」を知っていますか？

- 1、知っている 2、知らない

4、あなたは朝ごはんを食べますか？

- 1、ほとんど毎日食べる 2、週2～3日食べない 3、週4日以上食べない

5、朝ごはんを食べない方は、理由を教えてください。

- 1、時間が無いから 2、家族が食べないから
 3、食べたくないから 4、その他（ ）

6、あなたは普段、朝何時ごろに起きますか？

- 1、午前6時より前 2、午前6時から6時半より前の間
 3、午前6時半から7時より前の間 4、午前7時から7時半より前の間
 5、午前7時半から8時より前の間 6、午前8時以降

7、あなたは普段、夜何時ごろに寝ますか？

- 1、午後8時より前 2、午後8時台
 3、午後9時台 4、午後10時台
 5、午後11時台 6、午前0時以降

8、あなたの睡眠時間は、平均何時間ぐらいですか？

- 1、6時間未満 2、6時間台
 3、7時間台 4、8時間台
 5、9時間台 6、10時間以上

9、あなたは夕食後に甘い食べ物や飲み物をとることはありますか？

- 1、ほとんどとらない 2、週に1～2回くらい 3、週に3～4回くらい 4、ほぼ毎日

10、あなたは、歯を毎日磨いていますか？

- 1、毎日3回以上磨く 2、毎日2回磨く 3、毎日1回磨く
 4、時々磨く 5、磨かない



釜石市食育推進庁内連絡会名簿

所属		職名	氏名
市民生活部	地域づくり推進課	主事	小澤 蒔生里
	生涯学習文化スポーツ課	主事	佐藤 愛
	図書館	館長	高橋 悦子
保健福祉部	子ども課	課長補佐	正木 浩二
	上中島こども園	主任栄養士	土手 裕子
産業振興部	商業観光課	主任	菊池 俊介
	水産課	主任	蔵本 英司
	農林課	主任	鈴木 真由美
教育委員会	学校教育課 学校給食センター	栄養教諭	平野 沙紀
事務局		職名	氏名
健康推進課		課長	沖 裕之
健康推進課	成人保健係	課長補佐	佐々木 尊子
健康推進課	成人保健係	主任栄養士	植田 優子
健康推進課	成人保健係	管理栄養士	川崎 恵梨香
健康推進課	成人保健係	管理栄養士	互野 雅貴
健康推進課	母子保健係	管理栄養士	中村 紘子

釜石市健康づくり推進協議会名簿

(任期：平成29年7月1日～平成31年3月31日)



役職		所属団体（職名）	氏名
1	会長	釜石医師会（副会長）	堀 晃
2	副会長	釜石保健所（所長）	平 賀 瑞 雄
3	委員	釜石歯科医師会（顧問）	鈴 木 勝
4	委員	釜石薬剤師会（副会長）	金 澤 英 樹
5	委員	釜石市公衆衛生組合連合会（会長）	平 田 裕 彌
6	委員	釜石市老人クラブ連合会（事務局長）	小笠原 永 治
7	委員	釜石市体育協会（健康推進員）	佐久間 定 樹
8	委員	釜石市食生活改善推進員協議会（会長）	佐々木 ひろ子
9	委員	釜石商工会議所女性会（会長）	福 成 菜穂子
10	委員	釜石市母子保健推進員（代表）	市 川 淳 子
11	委員	岩手県栄養士会沿岸地区会釜石地区（副会長）	三 嶋 二三子
12	委員	岩手県歯科衛生士会釜石支部（会員）	大 向 志満子
13	委員	釜石市市民生活部生涯学習文化スポーツ課（課長）	村 上 純 幸
14	委員	釜石市保健福祉部高齢課介護福祉課（課長）	長 野 勝

食育ってどんないいことがあるの？

～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～



朝食を毎日食べるとこんないいこと

●朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています

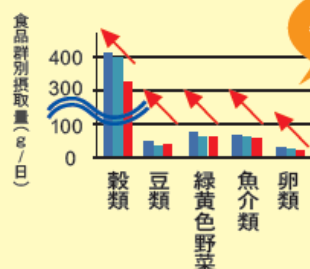
研究ノート

～朝食を食べている人ほど栄養素・食品摂取量が多い!?～

誰を調べたの？	13都府県にある22の大学・短大・専門学校の新生 2,069人を対象としました。
何を調べたの？	1週間の朝食欠食回数と栄養素や食品群の摂取量との関連を調べました。
何が分かったの？	朝食を毎日食べる学生は、週3回以上朝食を欠食する学生と比べて、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル類、ビタミン類、脂肪酸、食物繊維など、多くの栄養素等について摂取量が多いという結果でした。 また、食品群では、穀類、豆類、緑黄色野菜、魚介類、卵類の摂取量が多いという結果でした。

山本 美紀子ら，青年期女子の栄養素等摂取量および食品群別摂取量に及ぼす朝食欠食の影響，健康支援，2006，8(2)，p.97-105[論文番号104]

朝食欠食回数と
食品群別摂取量の関連



朝食を欠食しない人ほど
各食品群の一日の摂取量が多
いことが分かります

1週間の朝食欠食回数

■0回 ■1~2回 ■3回以上

●朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています

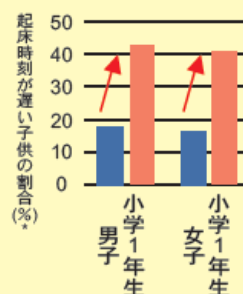
研究ノート

～朝食を欠食する子供は起床時間が遅い!?～

誰を調べたの？	富山県の平成元年度の出生児10,450人を対象とし、13年にわたって追跡調査しました。
何を調べたの？	追跡した子供が小学1年生、小学4年生、中学1年生の時の朝食摂取と生活習慣の関連を調べました。
何が分かったの？	いずれの学年時においても、朝食を欠食する子供ほど、起床時刻や就寝時刻が遅く、睡眠時間が短いという結果でした。 また、朝食を欠食する子供は、夜食の頻度が高いことも示されており、朝食を食べることと生活リズムが整っていることには関連があることが分かりました。

徳村 光昭ら，朝食欠食と小児肥満の関係，日本小児科学会雑誌，2004，108(12)，p.1487-1494[論文番号119]

朝食欠食と
起床時刻の関連

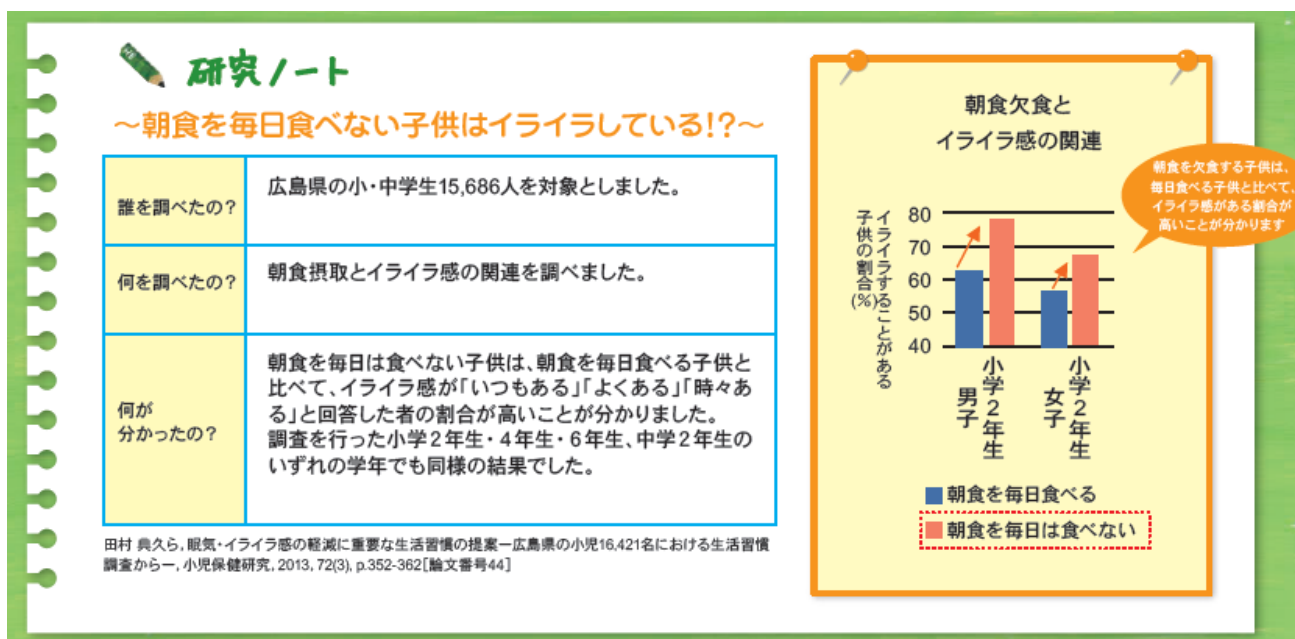


朝食を欠食する子供は、
欠食しない子供と比べて、
起床時刻が遅い子供の割合が
約2倍でした

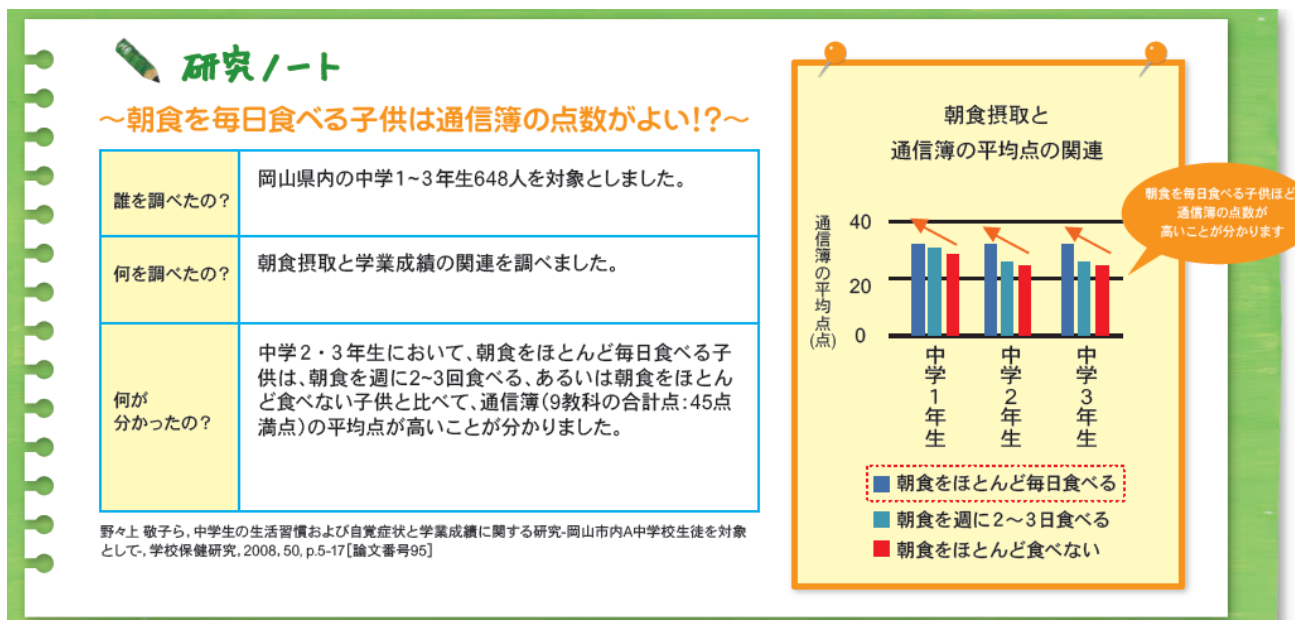
■朝食欠食なし ■朝食欠食あり

*起床時刻が午前6時半以降の場合を、
起床時刻が遅い子供と分類しています。

●朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています



●朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています



※そのほか、詳しい内容は下記ホームページをご覧ください。

農林水産省ホームページ「食育」ってどんないいことがあるの？

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

おうちの人といっしょに
よみましょう！



6月 食育だより

平成30年 6月
釜石市学校給食センター



まい とし がつ しょく いく げつ かん まい つき にち しょく いく ひ
毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



「食べることは「生きること」

平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」と書かれています。子どものころから、様々な食に関する経験をつんでいきたいですね。

家庭でできる「食育」家族みんなで取り組んでみましょう！

朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



家族で食卓を囲む



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



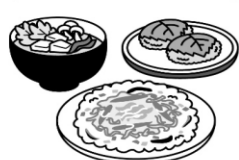
親子で一緒に食事の支度をする



食材の無駄を減らすよう心がける



郷土料理や行事食を取り入れる

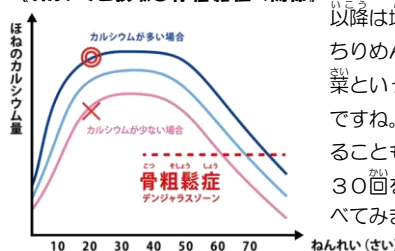


家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



6月4日から10日は
歯と口の健康週間

《カルシウム摂取と骨粗鬆症の関係》



歯と骨を健康に！カルシウム&かみかみパワー

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくるために大切な栄養素ですが、その摂取は、20歳までが勝負です。なぜなら、骨に含まれるカルシウムの量は、20歳くらいに最大となり、それ以降は増えないからです。小さい頃から、牛乳などの乳製品、ちりめんじゃこなどの小魚、豆腐や納豆、こまつなやチンゲン菜といった、カルシウムを多く含む食品を積極的に食べたいですね。また、歯と口の健康を保つためには、よくかんで食べることも重要です。ひとくち30回を目標に、意識して食べてみましょう。

もちろん食後の
歯みがきも
忘れずに

かみこたえのある食べ物

～もうべっこかむために、とりいれてみませんか～



☆6月の給食からおすすめレシピを紹介☆

『かみかみサラダ』

《材料》 大人4人分

ゆで大豆・・・50g
むき枝豆・・・30g
キャベツ・・・1枚
きゅうり・・・1/3本
にんじん・・・1/5本
ホールコーン・・・30g
ツナ・・・40g

サラダ油・・・小さじ1強
酢・・・小さじ2
薄口しょうゆ・・・小さじ1
食塩・・・少々
さとう・・・少々
こしょう・・・少々

《作り方》

- 調味料Aをよく混ぜ合わせて、ドレッシングを作り、冷蔵庫で冷やしておく。
- キャベツはざく切り、きゅうりは3mmくらいの厚さの輪切り、にんじんは千切り、ツナは汁を切っておく。
- キャベツ、にんじんは、沸騰したお湯でさっと湯がいて冷やす。
- 材料をすべて合わせて、①のドレッシングで和える。
- 器に盛ってできあがり。

釜石市生涯学習まちづくり出前講座の紹介

(食育にかかわる主なもの)



分野	No.	講座メニュー	担当課
市民生活部	12	防災知識講座	防災危機管理課
福祉・健康	31	かまいしの健康づくりについて No.3 (母子保健)	健康推進課
	32	かまいしの健康づくりについて No.4 (歯科保健)	
	33	第2次 健康かまいし21 プランについて	
	34	釜石市食育推進計画について	
	38	介護予防(いきいき100歳体操)を始めよう!	地域包括支援センター
	41	子育て支援について	子ども課
環境	46	環境保全と自然保護	環境課
	47	ごみ減量とリサイクル	
産業	51	釜石市の農林業	農林課
	52	釜石市の水産業	水産課
都市づくり	60	私たちの生活に欠かすことのできない水道について	水道事業所
教育・文化	64	子どもの生活リズム ～「早寝早起き朝ごはん」の必要性について～	生涯学習文化課
団体名	No.	講座メニュー	備考
岩手県	84	食の安全安心に関する講習会(平日 10:30～16:00)	県民くらしの安全課
岩手県 (沿岸広域 振興局)	85	いわての水産・つくり育てる漁業 (サケ、アワビ、ウニ、養殖漁業等)	水産部
	86	いわての水産・水産加工業 (衛生管理、カイゼン、商品開発等)	
	90	健康づくり～生活習慣病の予防について～	
	92	老化防止は食事から!～見た目の若さより血管の若さ～	保健福祉環境部保健課
	94	口の健康は生涯の健康!	
	100	あなたの「塩分見える化!」 ～オシッコでわかる塩分測定講座～	
	102	食の安全安心について	保健福祉環境部環境衛生課
岩手県水産 技術センタ ー	108	岩手の魚たち	漁業資源部
	109	美味しく食べよう岩手の水産物	利用加工部
	110	岩手の磯根動物	増殖養部
	111	岩手の養殖業	
	112	岩手の海と環境	漁場保全部

釜石市おいしいマップ



皆さんの地域では何がとれるか
チェックしてみましょう！



●釜石産直マップ

KAMAISHI SANCHOKU MAP

①峠の茶屋

釜石市橋野町2-38 / ☎0193-57-2005 / 営業日: 予約のみ対応

②橋野どんぐり広場産直

釜石市橋野町38-41-1 / ☎0193-57-2650 / 定休日: 年末年始

③甲子フレッシュあぐり直売所

釜石市甲子町9-113-3 / 営業日 木・金曜日

④唐丹産直

釜石市唐丹町小白浜 浅田商店となり / 営業日: 日曜日 (6~10月末)

⑤ミニ産直コスモス (創作農家こすもす)

釜石市甲子町5-72 / ☎0193-27-3366 / 定休日: 火曜日・第3水曜日

⑥産直ミッキーファーム

釜石市甲子町9-42-1 / ☎0193-23-3035 / 定休日: 月曜日

⑦ミニ産直柿の里 (だんごハウスくりや)

釜石市栗林町17-111-1 / ☎0193-28-4762 / 定休日: 月・金曜日

⑧ふれあい小川産直

釜石市中小川 (旧小川小学校入口) / ☎090-5596-9699 / 営業日: 火・土曜日 (5月~12月中旬)

⑨道の駅「釜石仙人峠」産直コーナー

釜石市甲子町7-155-4 / ☎0193-27-8530 / 定休日: 年末年始

●釜石お野菜カレンダー

KAMAISHI OYASAI CALENDAR

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12/月
きゅうり												
ねぎ												
ピーマン												
トマト												
だいこん												
はくさい												
ほうれんそう												
ブルーベリー												
りんご												
甲子柿												
山菜類												
菌床しいたけ												

※市内で生産される代表的なお野菜です



釜石の自然と文化とまごころを。

釜石の産直は
うんめえもんが
いっぱいあるよー

生産者
釜石市橋野町
小笠原さん

平成28年7月発行
釜石市農業委員会 (☎0193-22-0166)
釜石市産業振興部農林課 (☎0193-22-2111 内線304)











釜石市

産直マップ

KAMAISHI SANCHOKU MAP

かまいし お魚カレンダー

お魚カレンダー		冬❄️		春🌸		夏🌻		秋🍁		冬❄️			
おさかなの種類	月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	水揚げ量												
 さば	3,483t	31t			151t	166t	503t	352t	147t	50t	39t	932t	1,110t
 秋さけ	517t	3t								5t	123t	206t	178t
 いさだ	1,641t		247t	941t	447t	4t							
 するめいか	132t	3t				1t	5t	37t	36t	9t	10t	12t	17t
 さんま	1,474t								34t	199t	706t	534t	
 たこ	441t	21t	5t	1t	5t	23t	59t	69t	24t	34t	71t	80t	46t
 ぶり類	237t					5t	47t	12t	61t	37t	25t	47t	
 いわし	607t	109t				3t	1t			9t	163t	305t	13t

平成29年度笠石市農業協同組合連合会水揚げ統計より

魚種別 水揚げ高

魚種別	平成29年度		平成28年度	
	数量 (kg)	金額 (円)	数量 (kg)	金額 (円)
さば	3,483,602.2	378,357,565	1,854,762.9	131,962,471
秋さけ	517,415.1	518,075,845	576,784.6	456,688,805
いさだ	1,641,630.0	165,485,687	1,173,270.0	84,361,513
するめいか	132,584.4	65,113,332	95,089.1	38,696,160
さんま	1,474,012.0	395,675,826	1,841,488.0	400,846,564
たこ	441,074.4	316,871,391	358,390.3	188,365,000
ぶり類	237,747.7	48,271,831	277,232.0	50,092,830
いわし	607,697.9	27,148,242	212,835.9	13,204,403
その他	1,754,345.3	475,080,408	736,035.8	329,987,921
全体	10,290,109.0	2,390,080,127	7,125,888.6	1,694,205,667

漁業種別 水揚げ高

漁業種別	平成29年度			平成28年度		
	漁獲量 (kg)	数量 (kg)	金額 (円)	漁獲量 (kg)	数量 (kg)	金額 (円)
定置網	1,467	4,411,904.2	1,167,162,168	1,530	3,260,543.7	816,704,051
磯延縄	282	11,601.8	9,103,239	221	8,261.9	3,518,432
刺し網	1,459	182,218.2	62,934,117	1,590	137,789.5	61,884,873
小延縄	1,512	29,450.3	11,640,816	1,372	27,519.7	12,063,214
するめいか釣	66	12,469.0	8,485,918	111	21,832.0	12,496,957
いさだ網	262	1,641,630.0	165,485,687	170	1,173,270.0	84,361,513
さんま棒受	67	1,473,999.0	395,675,686	57	1,841,438.0	400,846,024
かご	5,965	442,024.8	329,734,331	4,048	359,905.9	198,799,669
まき網	17	1,910,079.0	153,295,149	1	141,570.0	10,295,562
その他	2,549	174,732.7	86,563,016	2,663	153,757.9	93,235,372
全体	13,646	10,290,109.0	2,390,080,127	11,763	7,125,888.6	1,694,205,667

釜石市の郷土料理



かまだんご



<材料>

黒砂糖・・・180g
 くるみ・・・30g
 黒すりごま・大さじ1.5
 味噌・・・・小さじ1
 小麦粉・・・・320g

岩手県沿岸部の地域で昔から伝えられているもので、朝の農作業後の休憩のおやつとして食べられてきました。

「かま」は農作業具の「鎌」の形に似ている為、この呼び名となりました。

「かまだんご」の他にも、「ひゅうず」・「ひゅうじ」などの呼び名があり、はっきりした語源は不明ですが、火打ち金の形がなまったとも言われています。

- ①黒砂糖、くるみは粗く刻み、ボウルに黒すりごま、味噌と混ぜ合わせる。
- ②ボウルに小麦粉、塩を加えた熱湯を少しずつ注いで混ぜ合わせる。
- ③耳たぶ位のやわらかさにまとめ、8個に分ける。
- ④③を丸く伸ばし、①のくるみ味噌をのせ包む。
- ⑤ふちをしっかりと閉じて、熱湯の中に入れて茹でる。
- ⑥浮かんできたら網ですくい、ざるにあげて水切りする

1個分・・・エネルギー：221kcal、塩分：0.2g

★「かまだんご」は様々なレシピがありますが、こちらは釜石の代表的なレシピです★

しゃべこと汁



鍋の中身がぐつぐつと煮え立ち、まるでおしゃべりをしているように聞こえるからとか、料理の準備のために昔は井戸を囲み、おしゃべりをしながら作ったからなどと言われています。

しゃべこと汁の「しゃべこと」は、「しゃべる」の方言。釜石地方では小正月料理として、今でもよく食べられています。

<材料>

金時豆・・・・・・20g
 干しいたけ・・2枚
 出し昆布・・6cm角1枚
 人参・・・・・・40g
 大根・・・・・・100g
 ごぼう・・・・・・40g
 板こんにゃく・・50g
 若鶏もも肉・・・70g
 さつま揚げ・・・40g
 焼き豆腐・・・・70g
 出し汁・・・・・・500cc
 (しいたけ、昆布だし含み)
 濃口しょうゆ・・大さじ1と1/2

- ①金時豆は一晩水に漬けてザルにあげておく。
- ②干しいたけは、ぬるま湯に漬けて戻しておく。(汁はとっておく。)
軽く絞り、軸を切り落とし、イチョウ切りにする。
- ③昆布は、はさみで1cmくらいの正方形に切り、水に柔らかくなるまで漬け、ザルにあげる(汁はとっておく)
- ④人参、大根、ごぼう、こんにゃく1cm角のさいの目切りにする。
- ⑤鶏もも肉、さつま揚げ、焼き豆腐はさいの目切りにする。
- ⑦しいたけ、昆布のだし汁を含む分量の水を鍋に計り入れる。
- ⑧金時豆、干しいたけ、昆布、人参、大根、ごぼうを入れて火にかける。
煮立ったらこんにゃくを入れ、しばらく煮込む。
- ⑨ごぼう、人参がやわらかくなったら、鶏肉、さつま揚げ、焼き豆腐を入れ、あくを取りながら煮る。しょうゆ、酒を入れて味をつけ、ゆっくりと煮込んでできあがり。

1個分・・・エネルギー：109kcal、たんぱく質：7.9g、塩分：1.3g

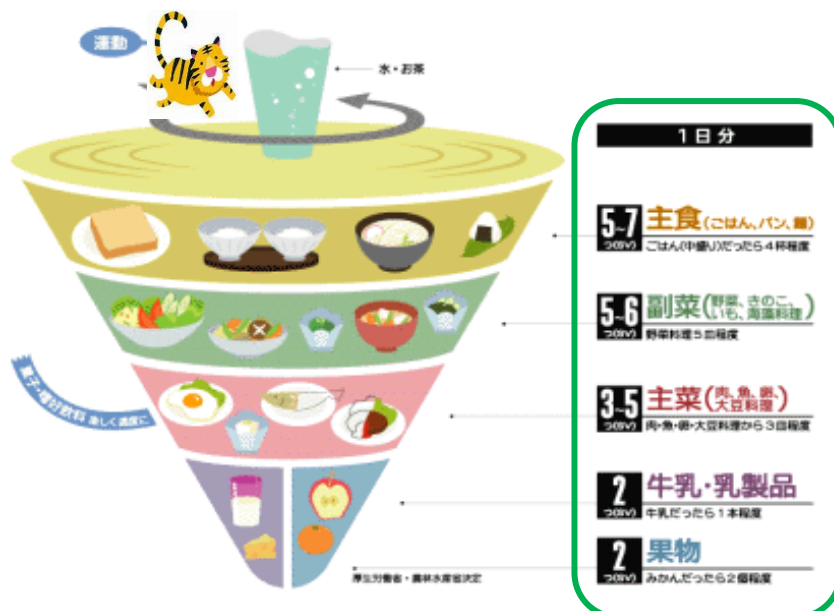
★出来れば1時間ほどじっくり煮込むと、美味しさが増します★

かまいし版



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



- ◆食事バランスガイドでは、毎日の食事を、主食／副菜／主菜／牛乳・乳製品／果物の5つに区分しています。
- ◆欠かすことのできない水・お茶をコマの軸で、菓子・嗜好飲料はコマを回すヒモとして楽しく適度にコマを回すこと＝トラが運動することを表現しています。

※このコマは、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、釜石市が作成したものです。

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9歳	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ	6～11歳 70歳以上
70歳以上							「低い」
10～11歳	基本形 2,200kcal (±200kcal)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ	12～17歳 18～69歳
12～17歳							「低い」
18～69歳	2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ (子どもは2～4つ)	2～3つ	「ふつう以上」

身体活動量の見方

「低い」：1日中座っていることがほとんど、という人はここです。
「ふつう以上」：「低い」にあてはまらない人はここです。

主食



かまいし版



=1 っ分

↑ かまだんご

副菜



=1 っ分

↑ シャベこと汁 ↑ ひつつみ汁

主菜



=2 っ分

↑ さんま刺身

牛乳・乳製品



=1 っ分

↑ 飲むヨーグルト(200ml)

果物



=1 っ分

↑ いちご(100g) ↑ ブルーベリー(100g)

釜石市には、「かまだんご」「シャベこと汁」「ひつつみ汁」など地域の食財を活かした郷土料理が多くあります。こうした地域の特色ある食文化を知り、またそれを次世代に伝承していくことが必要です。

みんなで食べよう！ほたてちゃんメニュー



＜ホタテわかめごはん＞

＜材料：4人分＞

- ・米・・・・・・・・・・2合
- ・ベビーホタテ・・・・200g
- ・ぶなしめじ・・・・40g
- ・にんじん・・・・40g
- ・油揚げ・・・・1/2枚
- ・塩蔵わかめ・・・・4g
- 料理酒・・・・大さじ1



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
334kcal	12.9g	2.9g	60.3g	0.5g

＜作り方＞

- ①米は研いでよく水気を切っておく。
- ②ベビーホタテはざるに入れてふり洗いする。
- ③塩蔵わかめは水で塩抜きをして戻しておく。
- ④油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、薄切りにする。
- ⑤ぶなしめじは石突きを除いて個房に分け、にんじんは千切りにする。
わかめは一口大に切る。
- ⑥炊飯器に米・同量の水・料理酒と具材すべてを入れ炊飯する。
- ⑦炊き上がったら茶わんに盛り付けてできあがり。

みんなで作って食べてみてね！



災害への備え ～ 非常時を生き抜くために ～



平成 23 年 3 月 11 日、当市は、震災による津波の被害を受けました。

震災によって水道、電気、ガスといったライフラインが止まり、生活に大きな支障をもたらしました。

この教訓を生かし、生命にかかわる食材や飲料水については、日頃から適切な備えをしておく必要があります。また、避難生活が続く場合、限られた食品や資源をもとにバランスを考えつつ、協力して食事作りを行う必要があります。

非常時に対応できるように、**日頃から準備しておくことが大切です。**

いざという時のために最低でも **7 日分** 程度の食品、飲料水を備えるようにしましょう。

家族の人数や構成に応じて、避難袋に入れる持ち出し用食品、長期にわたる災害の対応のために家で備蓄する食品とに分けて用意しておきましょう。

持ち出し用食品（いざという時に持ち出せる重さの目安は 5～6kg）
非常食（カンパン、缶詰など）、飲料水



備蓄用食品

食品（缶詰、レトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品など）

食品（調味料、スープ・みそ汁、チョコレート、のどあめ、梅干など）

水（1 人当たり 1 日 2～3 リットル）

鍋、やかん、簡易食器（わりばし、紙皿、紙コップ等）、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ等も用意しておくといよいでしょう。



乳幼児のいる家庭

ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、ビニール袋があると便利です。
水も十分に確保しておきましょう。



要介護者のいる家庭

咀嚼や嚥下に問題のある人は、食べやすいレトルト食品やゼリー、とろみ剤等を準備しておくといよいでしょう。

病気治療中の人はいつも飲んでいる薬を用意しておきましょう。

特別な食器等を使っている場合は、食事と一緒に備蓄しておくといよいでしょう。

食物アレルギー患者のいる家庭

アレルギー対応食品の備蓄（アレルギー用ミルク等）

アレルギー対応食品が備蓄されている場所の地図と連絡先

誤食時の緊急薬（抗ヒスタミン薬、経口ステロイド薬、エピペン等）

何の食物アレルギーであるのか、明確に書かれたサインプレート等

災害時に役立つ情報は、「いわてアレルギーの会」ホームページからもご覧いただけます。

<https://www.iwate-alle.net/>

糖尿病や慢性疾患など食事制限のある方

疾患に応じたエネルギーやたんぱく質、食塩等が調節された食品を備蓄しておくといいでしょう。

震災後のフェイズ（経過していく時間）にあわせた対応

●フェイズ0（災害発生後 24 時間以内）

物資の入手が困難、電気・ガス・水道が使えないことが予想されます。

→ 支援物資が届かない状況も考えられるので、身近にある食材を使い、食事の確保を考えましょう。

●フェイズ1（災害発生後 3 日以内）

避難所の生活が予想されます。炊き出し等が始まると考えられますが、時期によっては食中毒や感染症の流行も心配されるため、衛生面の悪化に注意しましょう。

- ・水・・・自治体や自衛隊による給水の支援が始まります。

- ・電気・・・ライフラインの中では一番早く復旧します。

- ・ガス・・・プロパンガスは都市ガスより早く復旧します。

カセットコンロを用意していると、すぐに使用できます。

→ 炊き出し等を利用し、食事をしっかり食べるよう心がけましょう。

●フェイズ2（災害発生後 4 日～1 ヶ月まで）

慣れない避難所生活で、十分な栄養を補えない食事を継続的にとっているため、食欲不振もみられるようになります。

早いところでは電気が復旧し、水道、ガスも徐々に復旧していきます。

→ ある食材をうまく使い、内容に変化をつけた食事を心がけましょう。

●フェイズ3（災害発生後 1 ヶ月以降）

長引く避難生活で疲労やストレスがたまり、精神的にも疲れがみられるようになります。このころから仮設住宅に入るなど生活に変化がみられます。

電気、水道、ガスは、ほとんどが復旧します。

→ 仮設住宅への入居が始まるので、規則正しい食生活を進める必要があります。

炊き出し時の準備

ライフラインが使えなくなる場合に備え、屋外でも使用できるカセットコンロや調理器具を用意しておきましょう。

- ・カセットコンロ、ボンベ

- ・七輪、マッチ

- ・キッチンバサミ

- ・軍手

等



* 定期的に備蓄食品を確認する日を決めましょう。

* 買い置きした食品は、賞味期限を確認し、日頃の食生活で利用しながら、保存しましょう。

参考資料：「災害時に役立つ 食事支援ハンドブック」 / 一般財団法人 日本食生活協会
「食育ガイド」 / 内閣府

《問い合わせ先》

名 称	電話番号
釜石市役所（代表）	22-2111
保健福祉部健康推進課	22-0179